
بنت النيل
سبتمبر ١٩٤٩

خلاف خطير

هو خلاف بيننا نحن وبين حضرة صاحب المعالى وزير المعارف ، وهو خلاف ما كنت انتظره أو أحبه ، ذلك أن معالى الوزير بدأ سياسته التعليمية فى وزارة المعارف بدءا خطيرا فأراد بجرة قلم الغاء المجهودات التى بذلها محمد على واسماعيل وفؤاد من بعدهما، وتوجها المليك الشاب بالجامعات ينشئها وللفتيات فيها نصيب كنصيب الذكور

وقد ترامى الى كثير من أخبار الاحداث التى تجرى فى وزارة المعارف ، فأنكرتها أول الامر حتى لقيت الوزير السابق ينقد سياسة خلفه ، ويذكر فى نقده كثيرا من الحقائق المرة ، فقد زعموا أن معالى الوزير الحالى بدأ سياسته بحرمان الطلبة الغشاشين من دورى الامتحان فحمدنا له ذلك ، ثم زعموا أنه الغى بعثة للرقص التوقيعى فقلنا لعله يراجع قراره ويعطف من جديد على هذا الفن ، فاذا الناس — ومن بينهم وزير المعارف السابق — يقولون أن الوزير الحالى قد شنها حربا عاتية على النساء وتعليمهن، فألغى بعثاتهن وحرم الفتيات من الاشتراك فى المباريات الدولية ، وغير ذلك من الاقاويل التى لا تخلو من مبالغة أو لا تخلو من حقائق ...

ولا أريد أن أناقش معالى الوزير الحالى فيما ذهب اليه ، وانما أذكر له أن الوزارة تقليد لا تخليد ، وأن البعثات التى ألغاها والمباريات التى منعها ستتحقق قطعا بعد شهر أو شهرين أو بعد عام أو عامين ، بقى معاليه وزيرا للمعارف أو نزح عن تلك الوزارة الى غيرها من الوزارات ، ذلك أن عجلة الزمن تدور ولن تقف ابدا الا أن يغلق معاليه الجامعات ويفصل المتعلمات ، ويسحب من المحاميات شهاداتهن ومن الطبيبات ترخيصاتهن .

يؤسفنى أن تلقى الوشايات بالتعليم النسوى أذنا مصغية من معالى الوزير ، فقد بنى حكمه على هذا التعليم ، بل بنى حكمه على وجود المرأة فى المجتمع على حادثة عابرة من طالبة بعثة ، وكان الحكم على الاستثناء لا على القاعدة ، فان القاعدة المعروفة منذ ثلاثين عاما أن فتياتنا فى البعثات أمثلة حية على العفة والحياء وقد تجاوز عددهن المئات ، فكيف تظلم الفتاة المصرية لخطأ واحدة أو اثنتين ولا يشفع لها كفاية وخلق الآلاف من الزميلات؟

ثم ماذا يقول قناصلنا وسفراؤنا عن حرمان الفتيات من البعثات المقررة لهن ، وحرمانهن من الاشتراك فى المباريات الدولية ؟ أيجوز أن يعتذروا بقرار الوزير وفى مصر جامعات فيها ألفا بنت وهناك مئات من المتعلمات والطبيبات والمحاميات والزراعيات يقمن بواجبهن ويؤدين رسالتهن الوطنية والتعليمية أحسن الاداء

اننى أرجو أن يكون قرار الوزير فيما اتخذ من قرار مبنيا على الوشاية والنميمة ، فيعيد الامور الى نصابها ، حتى لا يخلق فى حياتنا الاجتماعية أزمة حادة لا يقرها نظام الحكم ولا يرضاها المسئولون، فانها نكسة ، أحب لمعالى الوزير ألا يحمل أثقالها ، وان أملى لكبير فى أن يرد للمصرية اعتبارها فى وزارة المعارف ، ويتم الوزير الحالى البناء الذى شاده اسلافه فى مدى خمس وعشرين سنة .

درية شفيق

العدد ٤٦ — الثمن ٥ قروش

أشياء صغيرة

للدكتور ابراهيم عبده

— ١ —

اشياء صغيرة اريد ان اقترح على سيداتنا ان يقلعن عنها ، فهى تكلفهن صداقات تنهار لسبب تافه لا يستحق من أجله ان تنهار الصداقات، فلقد اعتدنا ان نسمى من تكبرنا قليلا «ابله» ونطلق على من تكبرنا كثيرا «تيزه» فى اسلوب القدماء «وتانت» فى عرف أبناء الذوات ! اى «خالتى» فى افواهنا نحن ابناء البلد من اهل التأخر والجمود

وقد شاهدت — وشاهد معى جميع القراء — ان سيداتنا قد ولدن فى يوم واحد من شهر واحد فى عام واحد ، وان واحدة لا تكبر الاخرى ولو بساعة واحدة!! فأبله وتانت الفاظ تعنى اهانة توجه من صغيرة لكبيرة وتستغرق من التعليق والمناقشة ما يسىء الى ود الناس ويقضى على كثير من الارتباطات، وقد زادت بعض السيدات اسلوب الاهانة فقد سمعت بنفسى مجنونة — ومعذرة فى الوصف — تدعو من تكبرها سنتين «بتانت» ! فهى اما جاهلة بمعنى اللفظ او لعلها تعنى الاساءة الى صديقتها بين الناس ، وما اشدها اهانة تلك التى تفرق بين بنات جيل واحد فتجعل واحدة طفلة وتنطلق بالثانية الى مقام الامهات .. أليس جديرا بسيداتنا ان يقلعن عن هذه النداءات ويقضين بذلك على مصدر الاساءة والخلافات ؟.

— ٢ —

وأليس من حسن السياسة للحياة الزوجية ان تخفف الزوجة فى نقاشها لكل ما يفعله او يقوله زوجها، فتحرجه احيانا منفردة به او امام الناس فيخرج عن طوره أو يسىء اليها فى لفظ او تعبير قد يترتب عليه انهيار الزوجية؟ ان فى مقدور كل زوجة أن «تبلع» لزوجها مبالغته او اخطاءه وخاصة امام الناس ، فلا تكون خصما له فى كل رأى يبديه وتحنقه عليها من غير مبرر مفهوم .. ان الازواج اطفال كبار لو تعلمن حقيقة الرجال

— ٣ —

ومن الاشياء الصغيرة التى تفسد البيوت اختلاف الزوجين على الاصدقاء والصديقات فيحسن بكليهما — اى الزوج والزوجة — ان يتداركا الامر قبل استفحال الصداقات ان صح التعبير ! فلا يسرفوا فى اختلاط لا يدرى الا الله مغبته ، وخاصة اختلاط الصديقة بالصديقة ، فكم بيوت تهدم بنيانها وانهارت مقوماتها نتيجة صحبة ، وما أكثر صديقات السوء اللائى يصرفن الزوجة الى الفتنة بالقول أو بالفعل ، ويكشفن بالمكر والدهاء عن مواضع الزلق ، ويقذفن بالصديقة البريئة الطاهرة الى مواطن السوء

— ٤ —

ومن الاشياء الصغيرة التى تحير الالباب ، غضب الزوجة ان لقى الزوج صاحبتها بفتور أو استقبلها بالترحاب فان الامرين يستويان عند كثير من الزوجات ، فان فتر الزوج فى لقاء صديقة زوجته خشيت ان يفهم عنه سوء الادب وليس فى العالم زوجة ترضى لزوجها هذه السيرة ، وان رحب الزوج بصديقة زوجته — وخاصة ان كانت جميلة — فما أتعس العيش بعد اللقاء ! وما اكثر ما ينال من اللوم المتصل والعتاب الثقيل ، والتعليق على لقائه الحسن لصاحبتها فى الصالونات والتضييق على خناقه فى كل مكان .. اما انا فأحسن اللقاء واخلص من الحرج ، وخطتى — لعل الازواج يتبعونها — ان استقبل الصديقة القبيحة باسراف من الترحاب ، ولا أبالغ فى التأهيل اذا كانت صديقتها على قدر من الجمال ، فتحمد لى الاولى حسن اللقاء وترضى الثانية بما اصابها من استقبال ، وتجد الزوجة انها وحدها التى تلقى منى التكريم والاقبال وان كنت أخطىء احيانا فيصور لى الشيطان القبح جمالا والجمال قبحا ، وهنا الطامة التى لا مفر من بحرها الفياض ؟!!

— ٥ —

ألسنا نعقد حياتنا من غير سبب أصيل ؟ لم لا نشطب من أحاديثنا ابله وتانت ؟ ولم لانجعل السماحة هى العلاقة بين الزوج والزوجة ؟ ولم نرتب على ابتسامة فارغة او تقطيب طارىء هذه المشاكل التى قد تودى بالبيت او تشعله نارا لساعات او ايام ؟

انها اشياء صغيرة، صغيرة جدا ولكن العاقل من اهملها وكبر عليها ، فان خطرها على المجتمع فى زيجاته وصداقاته كثيرا ما تأثر بها أعمق التأثر انها صغيرة حقا ولكن معظم النار من مستصغر الشرر

فن الأمومة

ولعلى لا أكون مسرفا ، أو مبالغا ، اذا وصفت الامومة بأنها « فن » له قواعده .. وله أصوله !.. لان الكثيرين يستهينون بالامومة ، لاعتقادهم أنها مقصورة على مهمة واحدة ، لا تخرج عن دائرة البيت .. وهذا اعتقاد خاطىء .. لان الامومة رسالة من أخطر الرسالات التى وكلت الى المرأة .. وهى رسالة لها أهميتها ، ولها خطورتها ، اذ يعهد اليها بتنشئة الجيل ، واعداده للمجتمع ، قويا ، سليما ، مسلحا بسلاح الخلق والعلم ، وما ذلك بالامر الهين اليسير!

فالامومة فن ، يجب أن تلم به الام الالمام كله ، فتعرف كيف تربى طفلها التربية العلمية الصحيحة ، وكيف تعالجه العلاج الصحى الذى يكفل له السلامة والشفاء ، وكيف توجهه فى الحياة التوجيه القويم ، وكيف تدرس نفسيته لتستطيع على ضوء هذه الدراسة أن تنمى فيه روح البطولة والشجاعة .. وتعلمه كيف يعتمد على نفسه ، ويؤمن بالمثل العليا .

لقد كان الجيل الماضى لا يعنى بكل تلك القواعد ، لجهله بها ، أما اليوم فاننا نعقد آمالا كبارا على « فتاة اليوم » وقد تزودت بالعلوم والمعارف ، لتخرج للوطن جيلا سليما ، يعتز به ، عن حق وجدارة ..

عيسى متولى

أدبي طفلك ..

يحبو الطفل وليس لديه سوى التمسك بأذيال أمه ، وتشاء فطرته التعلق بكل مايقع تحت بصره من صور متعددة تصورها بيئته، والام مرآة تنعكس عليها شخصيته فيبصر فيها الاحاسيس ، والطباع، والميول، والرغبات حسب صفاء هذه المرآة !

وان دور « التكوين » للطفل أول الادوار فى بناء وجوده ، فكان لا بد من مضاعفة التعهد لكل مايتصل بحيويته ، سواء أكان من الناحية الجسمية ، او العقلية أوالعاطفية لان بنيانه سيقوى تبعا لقوة هذه النواحى، وقد يغرى الضعف الظاهرى فى بنية الطفل بعض الامهات على اهماله وعدم العناية به، ويعتبرن « هزاله » مقياسا لعدم اقتداره على اهتضام طعامه ، فلا ينظمن غذاءه الملائم لعمره الزمنى ، بل منهن من تكتفى بارضاعه مدة طويلة خوفا من ضعف معدته أو وقاية من اصابة « العين » عند فطامه ..

وبهذا الاسلوب السلبى تسلب قوى الطفل فى تكوينه ، وينشأ ضعيفاهزيلا معرضا للامراض لضعف المناعة التى تحول بينه وبينها .

والناحية العقلية فى حاجة الى ترويض دائم لتكون القوى الادراكية سليمة فتعويد الطفل على « دقة الملاحظة » بالالاعيب المختلفة، وتنظيم أسلوب المساءلة بالاجابات المقنعة المحددة ، وتحديد «الفكرة» فى الالفاظ القليلة الدوال على المعانى الكثيرة مما يجعل تفكيره متزنا ، وادراكه للمعنويات قويا قويما ، وكلامه يسير مع المنطق فى حدود لغة طفولته !

والناحية العاطفية يجب أن توجه توجيها سليما ، فالطفل فى حاجة الى الاستعانة باستعداده الطبعى لتغذية مشاعره ، و «الجمال» أول ما يثير طبيعته النزاعة الى كل ما يخلب بصره ، وان تعليمه منذ الصغر على «حب الطبيعة» يفيده فى حياته، ويرتفع بوجدانه الصغير » الى نواح رفيعة تسمو بعواطفه ، فالازاهير ، والطيور ، والمشاهد الطبعية على وجه الاجمال تربى فيه عاطفة الجمال وحب الجمال دافع الى حب الخير كمايقول أفلاطون !

وان « تخويف » الطفل منذ حداثته بالامور الوهمية أو الاشياء المخيفة المحسوسة يقتل فيه الحساسية بالجمال بل يؤثر على عاطفته، فيعيش منطويا على نفسه ، بعد أن نمت فى كيانه غريزة « الخوف ! » ..

وان الطفل يحاكى أقرب الناس اليه فى عواطفه ، فيجب ألا تقع عينه على حوافز عاطفية تثير فيه عوامل النقمة ، أو تعلمه السخط على المجتمع ، بل يجب اعلامه بوساطة المشاهدة الجوانب الصالحة فى الحياة ، والاشارة العابرة ، الى ما يكتنف بعض مظاهرها من أمور لا يجب التعلق بها !

فالحديث عن « غدر الاصدقاء » مثلا،لا يصور بصور قاتمة أمام الناشىء ذات تهاويل كثيرة لان الغدر مختلف باختلاف الزمان والمكان والناس ، فمن الخطأ اعلام الصغير حقيقة الصداقة على أنها نفاق وخداع على وجه الشمول ، بل يمكن الاشارة الى ما لا تصح مصادقتهم لنواح فيهم لا تليق بالاصدقاء

* * *

وبعد ، فان الزملاء من مربى المدارس يشكون مر الشكوى من عدم العناية بتربية جسم الطفل ، وعقله وعاطفته ، فالناشئة اذا لم تكن صالحة عن طريق « البيت » لا يمكن للمدرسة تقويم المعوج ، ففيه توزيع للمجهود بين التهذيب العقلى والوجدانى مما يؤدى الى مضيعة الوقت .

فالواجب على الام مراعاة سلوك طفلها والقيام على تربيته حسب الطاقة حتى يتم التعاون، ويتعاون المربون على تربية هذا الجيل ..

احمد عبداللطيف بدر

هذه الكبائر

نعم انها احدى الكبائر تلك التى ترتكبها جامعة فاروق فى غيرمبرر لارتكابها الا اصغاء لوحى الرجعية الذى يسيطر فى هذه الايام على وزارة المعارف بل ان جامعة فاروق قد ذهبت فى سياستها الجديدة الى أبعد ما ذهب اليه معالى وزير المعارف الحالى فقد عرف الناس ان معاليه قد قطع دابر الشر وقضى على المفاسد بأن عين مشرفة تراقب فتياتنا فى انجلترا ومع ذلك فان جامعة فاروق لا ترى ان هذه المشرفة خليقة بالاطمئنان اليها فأبت أن توفد احدى خريجات قسم اللغة الانجليزية الى انجلترا مع انها حاصلة على درجة (الامتياز) وهى درجة لم ينل مثلها واحد فى الجامعتين معا منذ سنوات !

ويعنى ذلك ان كلية الآداب فى جامعة فاروق قد جمدت حتى سبقت فى جمودها وزارة المعارف فاذا كانت الوزارة توفد الى انجلترا فتياتها فهى أدقمنها حسا وأعمق ادراكا فترفض البعثات للفتيات أصلا فنحن فى عهد يجب أن يحارب فيه تعليم البنات وان كان تعليم تلك الفتاة الممتازة يفيد الشعب ويفيد كلية الآداب خاصة وهى أفقر ما تكون فى هيئة التدريس وخاصة فى قسم اللغة الانجليزية ولكن المشرفين عليها ومن فوقهم ومن تحتهم خصوم للمرأة ونحن فى منتصف القرن العشرين

انى لا أكاد أصدق ان هذا العبث يحدث فى جامعة فقد علمنا من تاريخ الجامعات انها أبدا أسبق من حياة الشعب نظرا وابعد منه أثرا وان ما يراه المسئولون فى غير الجامعات خروجا على عرف أو تقليد قد يراه الجامعيون أصلا من حياة الامة وواجبا يجدر القيام عليه والاخذ بناصره أما ان جامعة فى مصر تحارب فتاة فى بعثتها وتحول بينها وبين استكمال دراستها التى تفوقت فيها تفوقا منقطع النظير فأمر فوق طاقة العقل وشىء يشبه ردة المؤمن عن دينه .

نفرتيتي

للدكتور على ابراهيم حسن

خلد التاريخ ذكرى كثير من الملكات ، لما قمن به من أعمال مجيدة وخلفن من آثار عظيمة • ومن أبرز هؤلاء الملكة تادوجيتا أو نفرتيتي فيما بعد : فقد جلست على عرش مصر ، وبهرت أنظار العالم بجمالها الفتان ، وغدت فاتنة الدنيا وحسناء الزمان ، وبقى تمثالها رمزا لابدع ما صنع فنان •

وهى من أصل لبنانى ، فهى بنت قصراطة ملك ميتانى ، طلبها أمنوفيس الثالث ملك مصر لتكون زوجة لابنه الوحيد أمنوفيس الرابع لوجود صلة قرابة بين الملكين ، فوافق ملك ميتانى ، وأرسل ابنته كادوجيتا مع رسول أمنوفيس ، وبعث معها كثيرا من التحف الرائعة ، وطلب فى الوقت نفسه الى ملك مصر أن يرسل اليه كميات كبيرة من الذهب ، لان الذهب فى مصر كان – على حد قوله – كالتراب •

وحين وصلت كادوجيتا الى الى مصر ، رحبت الملكة تى زوجة أمنوفيس الثالث بمقدمها ترحيبا عظيما ، وأحبها أمنوفيس الرابع وقدرها وبالغ فى اكرامها ، وسحرت اهل مصر حتى أطلقوا عليها : « الجميلة القادمة ، نفرتيتي » • وبعد أن اعتلى زوجها العرش لقبها « سيدة القطرين » و «الزوجة الملكية العظيمة » ، بل انه زاد فى اعزازها حتى وجدت بعض لوحات أثرية نقشت عليها نفرتيتي جالسة على حجر زوجها الملك ، ولم يسبق أن شوهد مثل هذا النقش بين الآثار التى خلفها قدماء المصريين •

ومن أظهر ما حدث فى مصر أثناء جلوس أمنوفيس الرابع على عرشها ، تلك الثورة الدينية التى أحدثها فى البلاد ، وساعد على ذلك التطور انه كان ولوعا بالمسائل الدينية متعمقا فى الفلسفة الخيالية ، فأمر بترك عبادة الاله آمون معبود كهنة طيبة وأرغم الناس على اتباع اله واحد يكون الها قوميا ورسميا هذا الاله لم يكن الشمس نفسها ، بل روح الشمس • وأطلق على هذا الاله اسم آتون (أى الاله الواحد) ،

وكى يصل اخناتون الى تثبيت العقيدة الجديدة فى أذهان الناس : أزال اسم أبيه من على المعابد فى طيبه حتى لا تظل كلمة آمون على جدرانها ، وغير اسمه من أمنوفيس الرابع (حبيب آمون) الى اخناتون (حبيب آتون) ، وترك مدينة طيبة عاصمة الملك تخلصا من نفوذ كهنة طيبه مركز عبادة الاله آمون ، وبنى الى الشمال منها على الشاطىء الشرقى للنيل عاصمة جديدة سماها « أخيتاتون » ومعناها أفق آتون أو أفق قرص الشمس وموقعها الان بلدة تل بنى عمران المعروفة باسم تل العمارنة بمديرية أسيوط ،

ولما تم بناء تلك العاصمة ، انتقل اليها اخناتون هو وزوجته نفرتيتي ، التى اخلصت للدين الجديد وتعلقت به ، حتى كانت تقضى معظم أوقاتها فى مناقشات فلسفية مع زوجها حول هذا الدين واعتقد الملك أن الاله آتون تجلى له وحده وخصه دون غيره بمعرفة أسراره • وكانت نفرتيتي ترتل نشيد اخناتون للاله آتون ، ومما جاء فيه :

« أنت (آتون) فى قلبى ، وما يعرفك ويعرف كنهك غير ابنك اخناتون ، لقد خصصته بمعرفة شئونك وقوتك ، الدنيا فى يدك ، وما فيها فى يدك ، فان اشرقت عاشوا وأن غربت ماتوا ، انت الابد ، بروحك يعيش الانسان وفى جمالك يتعشق .. انت الذى خلقت الدنيا واقمت فيها كل شىء كى يحكمها ابنك صاحب الارضين الذى خلق من اعضائك والملكة زوجته نفرتيتي مولاة القطرين فى حياة وعز دائم » •

على أن أنصار الاله آمون ثاروا ضد اخناتون واشتدت ثورتهم ، فحاول الملك ارضاءهم وكاد يخضع لهم • الا أن زوجته نفرتيتي تمسكت بعبادة الاله آتون ، وحاولت أن تدفع زوجها ليحارب من أجل هذا الاله ، ولكنه كان ضعيفا وسرعان ما استسلم لكهنة آمون ، فهجرته نفرتيتي ، حيث أقامت فى قصرها الكائن فى أقصى أطراف المدينة من الشمال ، وأطلقت عليه اسم قصر آتون ، وعاشت بقية حياتها منفردة ، تتعبد للاله الواحد الجديد ، حتى وافاها القدر المحتوم •

كيف تقوين ذاكرتك؟





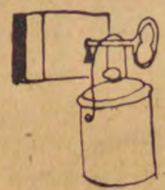
لا يمكن لاى انسان ذى ذاكرة ضعيفة أن يسير قدما فى خضم هذه الحياة التى اشتدت المنافسة فيها واصبح الانسان لا يستطيع أن يشق طريقه الا اذا زود نفسه بكافة الاسلحة وخاصة سلاح الذاكرة • وقد أوردنا لك على هذه الصفحة عدة طرق تستطيعين معها تقوية ذاكرتك ان كانت ضعيفة •





عقدة المنديل : هى الطريقة الشائعة عند الجميع • فاذا أراد انسان أن يتذكر شيئا عقد منديله • ولكن كثيرا ما يحدث أن ينظر الشخص الى منديله المعقود وينسى السبب الذى من أجله عقده • اذن اليك طرقا أخرى نقدمها لك فاتبعيها •

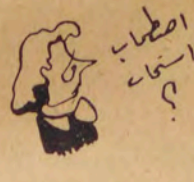
المرآة : اكتبى على مرآتك بقطعة من الصابون أو بقلم الاحمر ، ما انت فى حاجة الى تذكره ، فانه لا توجد سيدة على وجه البسيطة لا تنظر الى مرآتها أقل من مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم الواحد • أضيفى الى ذلك أن هذه الطريقة تجبرك على تنظيف مرآتك يوميا •





طريقة البوليس السرى : لقد نسيت المكان الذى وضعت فيه مفتاحك • وهأنت ذى تبحثين عنه فى كل مكان ولكن بدون جدوى . ان احسن طريقة للعثور عليه هى ان تحاولى استرجاع ما فعلته طوال اليوم والاماكن التى مررت بها كما يفعل البوليس الجنائى فانك ستجدينه بلا شك •





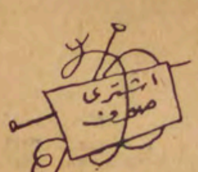
الاخطاء الاملائية : انت تكتبين رسالة الى صديقتك ووصلت الى كلمة لا تعرفين ان كانت تكتب بالسين و بالصاد أو بالتاء أو بالطاء • ان اسهل طريقة للوصول الى الصحيح هى محاولة كتابة الكلمة مرة بالسين ومرة بالصاد فانك بلا شك ستتذكرين عند كتابتها هجاءها الصحيح •

تذكرى ! : وهناك طريقة أخرى تحول بينك وبين النسيان ألا وهى شبك قطعة من القماش بواسطة دبوس أو بخيط بروب المنزل تكتبين عليها الشىء أو الاشياء التى تريدين أن تتذكريها • والافضل من ذلك وضع ورقة فى علبة الاحمر والبودرة التى فى حقيبتك .





القائمة : تنزلين الى السوق لشراء جملة أشياء فتعودين وقد فاتك أن تشترى بعضا منها • المسألة فى غاية من البساطة : قبل أن تنزلى من المنزل عليك باعداد قائمة تكتبين عليها ما انت فى حاجة اليه فاذا ما وصلت الى المحل فتحت القائمة وعملت بمقتضاها •





الخطاب : أنت تخشين نسيان عيد ميلاد صديقتك الذى سيقع بعد غد • اكتبى الى نفسك خطابا وضعيه فى مظروف تكتبين عليه عنوانك والقيه فى صندوق البريد ليصلك فى الغد أو بعد الغد على الاكثر فتتذكرين ما انت فى حاجة الى عدم نسيانه •

قبل النوم : هذه طريقة يستعملها الطلاب ليقووا بها ذاكرتهم . فما عليك قبل ان تغمضى عينيك وانت فى السرير الا سرد الاشياء التى تريدين أن تتذكريها فى الغد • اعيدى سردها مثنى وثلاثا • ولسوف تصلين بهذه الطريقة الى تحديد الساعة التى تريدين الاستيقاظ فيها •





الاعلان : تريدين ان تمرى على بائع الاحذية وانت ذاهبة الى محل عملك ولكنك تخشين أن تنسى ذلك • عليك اذن بالكتابة على ورقة كبيرة ما انت فى حاجة الى تذكره وتعليقها

البقية ص ٤٦





أعصاب طفلك

لطبيب بنت النيل

قالت الام وقد اصطحبت معها الى الطبيب طفلها البالغ من العمر تسع سنوات :

— انى قلقة يادكتور ... لقد تغير طبع ابنى حسن فى الايام الاخيرة . فهو دائم العبوس والتجهم يعصى الاوامر ويرفض كل ما يقدم له .. لقد قست درجة حرارته فألفيتها طبيعية .

نظر الطبيب الى حسن نظرة فاحصة . فألفاه جالسا على حافة مقعده وقد ضغط على فكيه وتعلق بالمسند بكل ما أوتى من قوة بينما تدلت ساقاه وأخذت قدماه تضرب السجادة بحركة عصبية .

فسأله الطبيب بحنو :

— مم تشكو يا صديقى الصغير ؟

— أشكو ألما هنا ...

قالها الطفل وهو يشير بيده الى موضع المعدة :

— ... وذراعى وساقى .

أخذ الطبيب يفحص الطفل من قرب فلاحظ ان جفنيه ترتجفان وان حركة تنفسه غير منتظمة ودقات قلبه وردود أفعاله سريعة .

قال الطبيب للام :

— ان ولدك ياسيدتى ليس مريضا . انه عصبى لا أكثر ولا أقل ..

قالت الام :

— انك تدهشنى بما تقول فحسن بعيد كل البعد عن العصبية . انه — على العكس من ذلك — خجول ميال الى الهدوء أكثر مما يجب ..

قال الطبيب :

— قد تكون العصبية داخلية لا خارجية وعندما تكون داخلية كما هو الحال مع ابنك فانها تكون أشد عنفا . وان الذين يثورون ويركلون الارض بأقدامهم تجد أعصابهم اتزانها الطبيعى بفضل هذا — التفريغ — العصبى الذى حدث عن طريق هذه الثورة الجامحة . اما فيما عداهم فانه ليس لديهم الا وسيلة واحدة يجبرون عن طريقها اتزانهم العصبى الا وهى المعارضة . وهؤلاء يرفضون كل ما يقدم اليهم ولو كان شيئا مستحبا

قالت السيدة :

— هذا هو طبعه يادكتور فقد أردت أن أصطحب حسن أمس عند بعض الاصدقاء ولكنه رفض . ثم عرضت عليه أن نذهب لمشاهدة أحد أفلام الرسوم المتحركة . فقال لى انه يفضل أن يبقى فى المنزل فاستنتجت من سلوكه هذا انه مريض ..

— تأكدى ياسيدتى انك لو عرضت عليه البقاء فى المنزل لفضل الخروج .

— هل أفهم مما تقول ان ولدى يكرهنى ؟

— لا ياسيدتى حاشا لله . فغاية ما فى الامر ان ابنك يشكو من ثورة أعصاب مكبوتة . ان طفلا هذه حالته لا يشعر أبدا بالراحة والاطمئنان لذا وجب ان نفهم حالته لنعالجه .

— ان ولدى اذن غير عادى ؟

— ليس الامر كما تعتقدين ان حالته يعرفها الاطباء باسم — السالبية — وكل مافى طبعه عادى فيما عدا تلك الناحية الغريبة بعض الغرابة بدون أية خطورة الا أنه من الواجب ان نتخذ من الان حيطتنا ان أردنا عدم استفحال الداء . واعلمى ان ليس هناك أية علاقة بين هذه — السالبية — وبين المخ أو الجهاز العصبى . وقد

قبل أن تخلع أسنانك

بقلم الدكتور ابراهيم بيطار

كثر فى أيامنا انتشار بعض الامراض كالامراض العصبية والروماتزم والامراض القلبية وغيرها التى لم تكن فيما مضى بالحدة والكثرة التى هى عليها الآن، ويحار الاطباء فى كشف العلل التى تكون قد تسببت فى هذه الامراض وعند ما لا يعتمدون على سبب ظاهر ينصحون المريض بالكشف على أسنانه وخلعها لعلها تكون المسببة لهذه الامراض وغالبا ما يفقد أكثر من مريض جميع أسنانه ويحرم من فائدة ولذة استعمالها ومرضه الاصلى باق كما هو بدون أى تحسن أو تغير لا بل ربما ازداد حدة وسوءا

وقد يجوز أحيانا أن تكون الاسنان أو بعضها هى المتسببة فى تلك الامراض ، وان كانت فى أكثر الاحيان لا علاقة للامراض بها فيجب التريث والتفكير قبل البت فى أى نوع من أنواع العلاج الذى يحسن اتباعه فيجب على المريض أن يعرض نفسه على طبيب أسنان ذى خبرة وثقة فاذا كانت الاسنان مصابة بداء لربما أمكن علاجها وبقاؤها للانتفاع منها وكم من حالة كان بقاء بعض أسنان فيها مساعدا على تركيز طقم فى الفك ما كان يثبت فى محله لولا وجودها فيه .

ويجب على الطبيب أن لا يتسرع فى خلع الاسنان الا اذا وجد أن حالتها تستوجب ذلك العلاج الصارم وأصبح لا ينفع فيها أى علاج آخر ومن المحتم على كل فرد اذا أراد أن يحافظ على صحته ويتجنب أمراضا كثيرة قد يكون مصدرها الفم والاسنان أن يتردد باستمرار وفى مواعيد معينة على طبيب ليكشف له عليها فينظفها ويصلح ما كان قد تطرق اليه التسويس وينزع الذى يكون قد تعدى مرحلة العلاج ويداوى اللثة قبل أن يستفحل فيها مرض التقيح وينظف الاسنان كلها حتى لا يصبح الفم مصدر جراثيم تتوالد فيه وتتكاثر وتتسرب منه لباقى أعضاء الجسم فتفتك بها وتكون سبب علل كثيرة .

يحدث أن يكون بعض الاطفال المصابين بهذه الظاهرة متأخرين عقليا ولكن معظمهم لا يكون عاديا في هذه الناحية فحسب بل ذكيا متفوقا كل التفوق .

ويكون الميل الى الغضب وراثيا عادة . فانت بلا شك عصبية أي سهلة الاثارة . والمزاج العصبي يوجد في الاسرة كالمزاج الدموي سواء بسواء . فيتخذ عند البعض شكل الطبع سهل الاثارة ويظهر عند البعض الاخر على شكل ازمات عصبية . ويكبت هذا المزاج عند فئة ثالثة ويسبب الاضطرابات التي نحن بصددها .

لذا وجب ان نحتاط للامر في الوقت المناسب لئلا تطول الحالة وتستفحل فنصبح أمام حالات هياج متقطعة . تظهر تارة على شكل غضب وتارة أخرى على شكل فرح – وتتبعها حالات هبوط . وفي الحالات الخطرة التي لم تعالج تنتاب المريض أزمات هستيرية حادة تنتج عن الانفعالات العنيفة . ان الاطفال السابيين هم أيضا الذين يميلون الى الهرب أو يركنون الى الكسل والكذب المنظم واحيانا السرقة .

لذا أشير عليك ياسيدتي بأن تهيئي لولدك حسن جوا هادئا كل الهدوء . خصصي له غرفة ينام فيها بمفرده . دعيه ينام طويلا . أطلبي اليه أن يذهب الى فراشه مبكرا ولا توقظيه فجأة . أتركيه يستيقظ من تلقاء نفسه .

أعطيه دوشا دافئا قبل النوم . احذري الدوش البارد . لا تعامليه بقسوة . حاولي أن ترديه الى رشده بالصبر والاناة . لا تستعجلي الامور . كوني رفيقة ، انه في حاجة الى عطفك وحنوك أكثر من سواه .

نظمي وقتك

يقول المثل : الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك . وكثيرا من سيداتنا لا يعرفن قيمة الوقت فيضيعنه فيما لافائدة منه .

ونحن اذ نعرض لهذه المشكلة نريد بالذات تلك الفئة من السيدات الموظفات أو المستخدمات اللواتي يعملن خارج المنزل ست ساعات يوميا أو أكثر ولا يجدن متسعا في وقتهن لقضاء أعمالهن المنزلية الخاصة أو للذهاب الى السينما أو المسرح . واننا ننصح هؤلاء أن يخترن مساء الخميس أو مساء السبت (ان كان الاحد يوم عطلتهن الرسمية) لسهراتهن .

أما عن أيام العمل فيجب أن يتبعن النظام التالي :



• استيقظي في الساعة السادسة والنصف . اغتسلي بالماء البارد بعد أن تكوني قد قمت بعمل بعض زينتك البارحة مساء . سخني الماء لعمل القهوة او الشاي أما تقشير الخضروات وتقطيعها فهو عمل المساء . حضري بقدر المستطاع غذاء الظهر . وفي هذه الاثناء دلكي وجهك بكريم دسم .

• قدمي الافطار لزوجك واولادك في الساعة السابعة والنصف . هوى الاسرة وحجر النوم في أثناء تناول طعام الافطار . حاولي أن تنظمي غرفة نومك وتعيدي كل شيء الى مكانه لتوفري على نفسك مهمة البحث عن هذه الاشياء اذا ما أردت استعمالها .

• ابدئي في الساعة الثامنة الا ربع بتنظيف المائدة التي تناولت عليها طعام الافطار . وعودي أولادك وزوجك أن يساعدوك في اعادة الكراسي الى مكانها مثلا واخذ الصحون الى المطبخ . لاحظي بين آن وآخر الطعام الذي وضعته على النار والذي ستقدمينه للغذاء

• اعدي مائدة الغذاء ضعي الصحون والملاعق والاكواب والملاحة وغطيها بقطعة من الشاش حتى لا يقربها الذباب . هيا استعدي للنزول لتصلي الى مكان عملك في في الميعاد المحدد . فلا نرمى معشر السيدات باننا نزاحم الرجال في أعمالهم ولا نستطيع المحافظة على المواعيد

• عند عودتك من العمل اذهبي الى المطبخ في الحال واستعملي النار لتسخني الاكل . أغسلي يديك والقي نظرة على المائدة فاربما تكونين قد نسيت شيئا لم تضعيه عليها . هيا اجلسي مع زوجك واولادك فقد نضج الطعام . اسئلي زوجك عن ملاحظاته على الطهي وكوني واسعة الصدر ...

• واذا ما قمتم من على المائدة خذي أواني الاكل والصحون والملاعق والشوك الخ ... الى المطبخ وضعيها في الحوض افتحي عليها صنبور الماء أو ضعيها في وعاء كبير به ماء ساخن لاذابة الشحم واتركي غسيلهما بالماء والصابون الى المساء . اعدي القهوة لك ولزوجك .

• واذا كنت تذهبين الى عملك بعد الظهر أيضا عليك باعادة النظر الى زينتك قبل مبارحة المنزل . أما ان كنت لا تشتغلين بعد الظهر فيمكنك أن ترتاحي ساعة أو



نصف ساعة . وتقومي بعدها لشئونك من رفى الجوارب وطى الملابس وترتيبها الى غير ذلك من الاعمال المنزلية المتعددة

• الساعة الآن السابعة والنصف . يمكنك اعداد طعام العشاء ونفضل أن يكون خفيفا بحيث لايستغرق اعداده وقتا طويلا . فهناك الجبن بأنواعه والقشدة والزبدة والبيض والشواء والحساء الخفيف الذي لا يستغرق طهيه مجهودا كبيرا ابدئي بعد ذلك في تنظيف الصحون والملاعق ...

• لقد قاربت الساعة على العاشرة . اجلسي الآن مع زوجك . استمعي الى موسيقى الاذاعة أو تحدثي اليه . اعدي ما يلزمك في الصباح لتوفري على نفسك وقتا قد تكونين في حاجة اليه لعمل شيء آخر . واذا ما دقت الساعة النصف بعد العاشرة اذهبي الى مخدعك ونامي ملء جفنيك .

ملابس زوجك

ان من النادر أن نجد سيدة لا تعرف كيف تلبس بذوق . ولكن ما أكثر عدد الرجال الذين لا يعرفون كيف يلبسون فهم يدخلون أول محل يصادفونه فى طريقهم ليشتروا ملابس قد لايكونون فى حاجة اليها فهم يبتاعون مثلا قميصا أزرق وكرافاته خضراء دون أن يسألوا أنفسهم ان كان هذان اللونان يتفقان وبقية ملابسهم .

عليك اذن يا سيدتى ان تهتمى بأمر زوجك ان كان من هذه الفئة من الرجال بأن تأخذى بيده وتعلميه فن اللبس .

واعلمى ان زوجك فى حاجة الى :

١ ـ بدلة يذهب بها الى عمله تلك التى كان قد فصلها فى العام الماضى والتى حرصت على صيانتها بمسحها بالبنزين كل أسبوع وبكيها من آن لآخر وباضاعة لمعان ظهرها .

٢ ـ بدلة غامقة يرتديها عندما يذهب الى السينما أو المسرح أو فى زيارة مسائية . دعيه يرتدى بنطلونا سادة وعليه جاكتة اسكوتش ذات المربعات (البنطلون بنى والجاكيتة طحينى) اصنعى له صديرى التريكو بخيط صوف رفيع ليرتديه فى الايام الباردة . وابعدى ما استطعت عن الغرز المنمقة لانها لا تليق بالرجال .

واذا خرجت معه للتريض أو للنزهة اطلبى اليه أن يرتدى سويتر تكونين قد صنعته له بنفسك من الخيط الصوفى السميك . ولا تنسى أن تضعى له جيبا أو جيبين لعلبة السجاير أو للمنديل .

ولا تنسى أن تجعليه يفصل معطفا للشتاء من قماش الجباردين أو من الصوف الانجليزى الذى لاغنى لاى رجل عنه اذا ما اشتدت وطأة البرد فى الشتاء

الاحذية :

زوجان من الاحذية الواحد بنى يلبس مع البدلة السبور والآخر أسود ويلبس مع البدلة الغامقة .

الكرافتات :

يجب ألا يقل عددها عن ستة . ويشترط فيها أن تكون أنيقة . وان تكونى قد اهديتها له بنفسك فى مناسبات مختلفة . جانبى ما استطعت تلك البدع التى انتشرت أخيرا من تطريز رقم تليفون صاحب الكرافته عليها أو من رسم بعض طيور الغابة الخ ..

وان كنت ست بيت بمعنى الكلمة فاصنعى بنفسك ما يحتاج اليه من كرافتات ويمكنك أيضا أن تحبكى له الكرافتات السبور بالتريكو

الجوارب

يحتاج زوجك الى ست أزواج من الجوارب على الاقل ثلاثة سادة ذات ألوان غامقة وثلاثة من الصوف تحيكينها بنفسك بحيث تكون مقلمة أو مربعة .

أما عن القمصان والملابس الداخلية فان عددها موقوف على حالتكم المالية ونحن ننصح بالا يقل عددها بأى حال عن ستة من كل نوع .

رتبى بنفسك دولاب زوجك

يجب عليك يا سيدتى أن تعلمى ابنك أو زوجك ألا يلقيا بملابسهما هنا أو هناك وليس اسهل من أن تعوديهما تعليق بنطلونهما الى الشماعة المخصصة لهذا الغرض وكذلك الجاكتة . ثبتى الى الدولاب حمالة للكرافتات ليعلقا عليها كرافتاتهما كل مساء .

سعادتك الزوجية

تقوم الحياة الزوجية على أساس من الثقة المتصلة والاحترام المتبادل بين الزوج وشريكة حياته ، وعلى معرفة كل من الطرفين حقوقه وواجباته التى لا يتعداها ، وبذلك تسير سفينة البيت الى شاطىء السعادة والهناءة

ولسنا نغالى اذا قلنا أن فى يد الزوجة اكثر مقومات السعادة البيتية ، ففى استطاعتها أن تجعل البيت جنة وارفة الظلال يأوى اليها الزوج فيشعر بأن كل شىء حوله يريح النفس ويبهج الفؤاد ، كما أن فى امكانها ان تحيله جحيما لا يطاق فينفر من الذهاب اليه ويحاول دائما الهروب منه .

وهناك أمثلة بسيطة ننظر اليها نظرة تافهة والواقع أن الاهتمام بها فيه ضمان كبير لسعادة الزوجين، ولكى تظفرى بحبه وتفوزى باعجابه وقلبه اتبعى النصائح والارشادات الاتية :

١ ـ كونى قانعة بصحبة زوجك وارضى بالوضع الذى انت فيه ولا تحاولى التطلع الى من هم أعلى منه مركزا أو اكثر غنى وجاها ، واعلمى أن السعادة ليست هى المال أو السلطان فحسب .

٢ ـ عودى نفسك أن تنفذى أوامره وان تعملى وفق ارشاداته وبذلك يشعر دائما ان آراءه وملاحظاته موضع التقدير والتنفيذ فيبادلك حبه ويعمل على احترامك ايضا

٣ ـ لايوجد شىء يضايق الزوج أكثر من أن يجد زوجته تهمل دائما فى العناية بنفسها وهندامها وخاصة فى المنزل ، وانه لاهون عليه أن يرى القذى ولا يراك مشعثة الشعر مهلهلة الثياب ترتدين ملابس المطبخ عند عودته من عمله لتبرهنى له انك مشغولة طول النهار .

٤ ـ تخطىء الكثيرات عندما يعتقدن أن المحافظة على مواعيد الطعام امر تافه والواقع أنها مسألة من الاهمية بمكان فعليك ان تعدى طعامه قبل حضوره بوقت كاف حتى تتجنبى اغضابه ، ويجب أن تعلمى انه يحتاج الى الراحة قليلا عقب الغذاء فاكفلى له كل وسائل الهدوء وابعدى عنه ضوضاء الاولاد فى هذه الفترة .

٥ ـ اعلمى أن البيت شركة بين الزوج وزوجته والتفريط فى حق من حقوقه ضار بالشريكين وواجبك الاهتمام بشؤون اولادك وتعهدهم بالعناية والتربية الصحيحة والمحافظة على ماله وحاجياته فان الاحتفاظ بالمال يدل على حسن التدبير ورعاية الاولاد يدل على حسن التقدير .

٦ ـ احترمى اقاربه وخاصة الذين يمتون اليه بصلة قوية كوالديه واخوته فان هذا يجعلهم يعطفون عليك ويشيدون بفضلك فى كل مكان .

٧ ـ كونى دائما أمينة على اسراره محافظة على أخباره فلا تفشيها لاى انسان واحذرى فلتات لسانك عند تحدثك للاقارب والمعارف .

٨ ـ شاركيه فى شعوره مشاركة وجدانية فان من غير اللائق ان يكون هو مهموما محزونا بينما أنت غارقة فى الضحك ، وعلى العكس ايضا لا تظهرى أمامه بمظهر الاكتئاب ان كانت حالته تبعث على الفرح وتدعو الى السرور .

٩ ـ احترمى زوجك دائما وكونى أشد احتراما له أمام الغير تأسرى قلبه وتجعليه يتفانى فى خدمتك واسعادك

١٠ ـ وافقيه قدر استطاعتك على آرائه ولا تتعمدى معارضته والوقوف له بالمرصاد ولكى تفوزى باحترامه يجب أن تؤثرى رضاه على رضاك ، وهواه على هواك فى بعض الاحيان .

سيد حسن درويش

اعرفى طبعه من شكل وجهه

١ ـ ان وجهه بيضاوى ممتد الى أسفل . وجسمه رياضى متناسب . انه أنيق بطبيعته ميال الى العظمة طموح غضوب . نعم هو غضوب ولكن غضبه لا يلبث



أن يزول سريعا . لا تباديله غضبة بغضبة ، انه يحب السيطرة . دعيه يعتقد على الاقل انه الآمر الناهى فانك تصلين معه الى ما تبغين فى غاية من السهولة .

٢ ـ ان وجهه مستدير يهتم بألا يزيد وزنه على الحد المعقول ولكنه لايرفض التهام أكلة شهية . يقولون عنه انه يعرف كيف يعيش .



ان ذاكرته تثير دهشتك . ولكنك تلاحظين ان شعره أخذ فى السقوط . ارضى بهذا العيب الطفيف فانه طيب القلب، خدوم ، محب .

٣ ـ ان شكل وجهه ثلاثى وقد قالت والدته عنه انه كان يبدو كالقط فى طفولته ان رقبته طويلة وذقنه صغيرة . لا تحاولى اغضابه ان اردت ان تكونا متفاهمين .



وان اعددت له جوا يناسبه استطعت ان تشغلى ذكاءه لمصلحتك . ان مثل هذا الرجل يصلح أن يكون فقيها أو محاميا مجيدا .

٤ ـ ان وجهه بيضاوى كامل . واصدقاؤك يقولون عنه انه فى غاية من الجمال الامر الذى يسرك ويحزنك فى نفس الوقت . انه عاطفى فحاولى ان تكونى عاطفية مثله اظهرى له حبك



وحاولى أن تخرجيه رويدا رويدا من برجه العاجى الى الحياة الواقعية . وفى استطاعتك ان تشجعى ميوله الفنية ايضا .

٥ ـ ان وجهه مربع وكل ما فيه ينم عن صراحة تامة انه يحبك انت فيجب عليك أن تكونى جديرة بهذا الحب . وانت تحبينه لشجاعته وحيويته التى تفوق أحيانا



حدودها المعقولة . عامليه بلين وتعقل ولا تحاولى اشعال نار الغيرة فى قلبه ان أردت لحياتك الزوجية السعادة والهدوء .

هل طفلك شره ؟



كتبت لنا احدى الوالدات تقول : « ان طفلى شره الى أبعد حدود الشراهه . واذا جلس الى مائدة الطعام ليأكل أظهر تمنعا وتعنتا فهو لا يحب الحساء ويكره الخضروات ويأنف أكل السمك ولكنه يلتهم الحلوى التهاما لذا أجد نفسي مضطرة الى أن أقفل كل شيء بالمفتاح حتى لا يسرق السكر والمربى فهل لك يا سيدتى أن تصفى لى علاجا أتبعه مع طفلى هذا ؟ »

لا تتكدرى يا قارئتى العزيزة . قولى فى نفسك ان حالة ابنك ليست الاولى من نوعها . فان عدد الاطفال الذين يفعلون ما يفعله ابنك على المائدة كبير . ودعينا بعد ذلك نلومك على اهمالك العناية بطفلك لان تسعين فى المائة من الاطفال الشرهين يكونون فى الواقع أطفالا لم يغذوا التغذية المنظمة الكافية .



الشره :

يجب أن نميز بين عدة أنواع من الاطفال الشرهين وأول هذه الانواع الطفل الذى يأكل أكثر مما يستطيع الذى يشتهى كل شيء والذى يطلب الاكل بعد قيامه عن المائدة مباشرة . ان مثل هذا الطفل غالبا ما تبدو عليه علامات الصحة .. ولكن اعلمى أن هذا الطفل الشره لا يتغذى كما يجب وقابل للمرض أكثر من غيره . فان لم تأخذى حيطتك من اليوم فان هذا الطفل السمين سيصبح اذا ما دخل دور المراهقه غير قادر على القيام بأى مجهود جثمانى أو عقلى، فانه من المستحب أن يكون الطفل ذا شهية ولكن هذه الشهية ان زادت عن حدها أصبحت أمرا غير طبيعى

وتتأتى أسباب هذه الشراهة فى معظم الحالات عن سوء فى التغذية . فان أحس الطفل بجوع فهذا دليل على أن جسمه لم يكتف بعد وانه يطلب المزيد .

لكنك سوف تقولين انك تعطينه من الطعام ما فيه الكفاية . أواثقة أنت فى هذه الحالة من انك تعطينه نوع الغذاء الذى يناسبه ؟ فالطفل فى دور النمو فى حاجة الى غذاء غنى بالمواد الحرارية كاللحم والبيض ، واللبن . فان كنت تعطينه فى هذه الفترة مواد فيها طحين أو خضروات طازجة ، فانه سيشعر بأن شيئا ينقصه وهذا الشعور بالنقص سيدفعه الى الاكل اكثر فأكثر . اما لو زودته بالعناصر التى يحتاج اليها جسمه فانه سيكتفى بكمية معتدلة من الاكل .

ان تغذية الطفل مهمة دقيقة للغاية . فانه لا يكفى أن تعطيه ما تأكلينه أنت .. فانه بالنسبة الى سنه وبالنسبة الى حالته الصحية يكون فى حاجة الى كمية أكبر من اللحم أو من الخضروات أو من الفواكه ، وان لم يجد فى ما يقدم له من غذاء المواد المناسبة له فانه سيعوضها بالاكل الكثير . وتكون نتيجة ذلك امتلاء معدته دون أن يشبع .

وقد يكون سبب هذه الشهية غير الطبيعية خلل بعض الغدد . فان المراهقين فى دور الادراك يشعرون بجوع فجائى شديد .

ان كان طفلك شرها .. اعرضيه على طبيب فان تغييرا فى نظامه الغذائى مصحوبا بعلاج اساسه الغدد يعيد كل شيء الى ما كان عليه غالبا .

الطفل الصعب :

هو الطفل الذى يرفض بعض الطعام ويقبل على البعض الاخر فاذا حيل بينه وبين ما يجب حاول سرقته . وقد يكون سبب هذه الحالة عند بعض الاطفال . قلة عنصر من عناصر الغذاء مع شدة حاجة الجسم اليه . وقد حدث فى فرنسا أثناء الحرب أن أقبل الاطفال على سرقة السكر لا لسبب الا لان جسمهم فى حاجة الى هذا العنصر الغذائى . فالسكر ضرورى لنمو الاطفال ومن هنا يتضح شدة شغفهم بكل ما هو حلو .

وان لاحظت على طفلك شدة ميله الى لون من الوان الطعام (سكر ، لحم) يجب أن تسألى نفسك ان كان هذا العنصر لا ينقصه فعلا . وقد عرفنا طفلا يحب الخيار المخلل بدرجة كبيرة فما كان من والدته الا أن عرضته على الطبيب الذى قرر ان غذاء الطفل غنى بالمواد الدهنية وان الطفل يشرب الخل ويأكل الخيار ليساعد على هضم هذه الدهنيات .

ولما انقصت كمية المواد الدهنية التى كانت تعطى للطفل قل اقباله على الخل والخيار .

الطفل المدلل :

يقولون ان الشره وراثة وتقليد . ان أظهرت أمام طفلك شدة اهتمامك بالاكل بحيث تنقدين هذا اللون من الطعام او ذاك رافضة ان تأكلى ما يحتويه هذا الصحن ثقى أن طفلك سيفعل مثلك تماما . وكان أجدادنا يعتبرون الكلام على الاكل خروجا عن القواعد المألوفة فى ذلك العهد ولا شك فى أن هذه التقاليد كانت أحسن وسيلة من وسائل التربية .

يجب أن يعتاد الطفل أن يأكل كل ما يقدم له بدون اى تعليق . الا ان لوحظ انه يبدى تقززا شديدا نحو هذه الاكلة أو تلك . وطريقة معرفة حالة عدم ميله الى هذه الاكلة من حالة تقززه منها فى غاية من البساطة . ونحن نوصيك بعدم تعنيف ومعاقبة الطفل الذى يرفض أن يأكل من هذا الطبق أو ذاك . قولى له فقط أنك لن تقدمى له لونا غيره . فان كان تقززه حقيقيا فانه سيفضل ان يبقى جائعا اما ان كانت مسألة تدلل فانه سيقرر الاكل دون أن تستعملى معه العنف .

كيف تعالجين شره طفلك ؟

• اطعمى أولادك فى مواعيد محددة حتى اذا ما بدأوا يشعرون بالجوع حل موعد أكلهم الثانى .

• لا تعطى طفلك شيئا بين الاكلات .

• لا تدعى طفلك يصب أكله بنفسه . صبى له القدر الذى يناسبه .

• ان قدمت لطفلك قطعة من الحلوى عوديه ان يقسمها بين من حوله . فقد لوحظ أن الطفل الوحيد أكثر شراهة من غيره .

خذى جمالك من الطبيعة

هل تعلمين أن أكبر أعداء الجمال ارهاق الجسم والعقل بالعمل المضنى ؟ وان الجمال يرتكز على أسس ثلاثة ألا وهى : الشمس والهواء الطلق والراحة ؟ ونحن فى مصر ولله الحمد متمتعون بالشمس وبأشعتها الذهبية طوال العام أما الهواء الطلق والراحة فاننا غالبا فى حاجة اليهما نحن سكان المدن المزدحمة بالسكان والتى تكثر فيها الاعمال والمشاغل الى حد يدفع المرأة الى العمل كالرجال سواء بسواء .

وعلى أى حال فمهما كان منزلك يا سيدتى من حيث قلة تمتعه بالهواء الطلق وبفوائده فيجب أن تعملى ما فى وسعك لكى توفرى لنفسك فرصة التمتع بالهواء لتكسبى خديك اللون الوردى الجميل ولتسبغى على بشرتك النضارة . خصصى بعضا من وقتك كل يوم لعمل عدد من حركات التنفس التى تفيد الجسم فائدة عظمى .

التنفس العميق :

قومى بعملية التنفس مرة كل يوم . قفى معتدلة مع ضم القدمين أمام نافذة مفتوحة وتنفسى تنفسا عميقا ثلاثين مرة مع عمل حركة شهيق بطيئة بالانف وعمل حركة زفير بطيئة عن طريق الفم .

واذا كنت من اللواتى يعملن فى مكتب من المكاتب المغلقة استندى وأنت جالسة الى ظهر الكرسى وافتحى نافذة مكتبك وقومى ببعض حركات التنفس العميق . ونحن نوصيك بألا تنسى فى يومك هذه الحركات التنفسية

ولسوف تدهشين من أثر هذه العملية البسيطة على قابليتك للعمل ونشاطك وانتاجك العقلى يا سيدتى

وقبل أن تذهبى الى فراشك اخرجى الى شرفة غرفتك وقومى بحركة التنفس السالفة الذكر فانها تعمل على تهدئة أعصابك وتجعل نومك هادئا للغاية .

لكى تستفيدى من حركات التنفس التى أشرنا عليك بها عليك بعمل حركة الشهيق بواسطة الانف لا بالفم حتى لا يدخل الهواء الى معدتك وينفخها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى فان الانف يقوم مقام المرشح اذ يحجز الغبار العالق فى الهواء ولا يسمح له بدخول الرئتين بأى حال من الاحوال .

ازفرى بواسطة الفم واحرصى على أن تكون حركة الزفير بطيئة ومنتظمة حتى لا ترهقى رئتيك .

لا تنسى أبدا أن جسمك كله فى حاجة الى هواء وأن أى جزء منه فى حاجة الى التنفس وهو يتنفس بالفعل عرضى اذن جسمك كله للهواء ثلاث مرات فى الاسبوع على الاقل . استلقى على سريرك وافتحى النافذة معرضة جسمك للهواء الطلق لمدة ربع ساعة . عودى نفسك على هذه الرياضة صيفا وشتاء ، ولكن حذار من تيار الهواء وقد ثبت علميا ان مرور الهواء على جميع اجزاء الجسم يهدىء الاعصاب ويفيد البشرة ويقوى الصحة .

اختيار الهواء :

ان هواء المدن مشبع بذرات الفحم وأوكسيد الكربون . لهذا ننصحك كلما استطعت أن تذهبى الى الريف أو على الاقل الى ضواحى المدينة التى تسكنين فيها ان تسيرى بين الحقول ولا تخشى الشتاء فالهواء البارد أصح من الهواء الدافىء .



ابعدى عنك الافكار السوداء

ان الاسباب لتتراكم حتى لتجعلك دائما تبدين حزينة تنتابك الافكار السوداء ورغم ذلك فثقى ان هناك دواعى كثيرة تسبب لك المرح والسعادة

وسنورد لك بعض مسببات الحزن لتكونى على بينة منها وليتضح لك تفاهتها فتضربى بها عرض الحائط وتحتفظى دائما بمرحك وتنظرى للحياة نظرة التفاؤل

فقد يكون السبب تسلمك لرسالة لم تعجبك محتوياتها فان كانت مشكلة عملية فاجتهدى فى حلها مباشرة واكتبى صيغة الرد فى الحال ولا تفكرى فى الامر بعدئذ ، وان كانت محتوياتها عاطفية وتمسك فاجتهدى الا يكون ردك شديدا واضربى صفحا عن رد الفعل الذى احدثته هذه الرسالة لاول وهلة

وقد يكون سبب كدرك انك امضيت الليلة السابقة فى ارق مستمر أقلق راحتك — فلا تزعجى الاخرين بما انتابك من أفكار مقلقة طوال الليل بل يجدر بك فى هذه الحالة انتعتكفى وانتبتعدى عمن حولك فى مكان ما ويحسن ان تكون حجرتك حيث تمكثين منفردة ولا تفكرى فى شىء ما بل اجتهدى ان أمكن أن تنامى أو أريحى اعصابك بأى طريقة كانت ، وبذا تجدين نفسك بعد مدة اقدر على الاتصال بمن حولك من اقاربك واصدقائك وزوجك واولادك ومعاملتهم بلطف ورقة وحنان وهى من الصفات اللازمة لجعل الحياة تبدو سهلة وممتعة فى المجتمع الذى تعيشين فيه .

وثمة سبب آخر قد يرجع الى ان الرداء الجديد لم يعجبك أو غير ذلك مما يؤثر فى مظهرك الخارجى كضيق الحذاء أو فشلك فى تصفيف شعرك الخ . .

فاذا رأيت ان الثوب الذى تلبسينه لا ينسجم مع مظهرك — فلا تسألى عن راى الغير فى ذلك وكونى لنفسك رأيا ويحسن اختيار مظهرك فى المرآة فاذا اقتنعت بانه لا يناسبك فاستبدليه بغيره

واذا سبب ضيق الحذاء آلاما لقدميك فعالجى قدميك بالطريقة الاتية :

ضعى قدميك فى ماء ساخن لمدة خمس دقائق ثم ضعيهما دقيقة واحدة فى ماء بارد ثم تعودين فتضعينهما

لماذا تبكى المرأة اكثر من الرجل

« ابكى يا عزيزى ابكى ، فان البكاء يخفف عنك . »

غالبا ما نحاول بهذه العبارة أن نروح عمن خنقته العبرات فاننا ننصحه أن يبكى ليخفف عن نفسه .

لماذا نبكى ؟ ولم المرأة تبكى أكثر من الرجل ؟ لم تبكى لاتفه الاشياء . لقد رأينا نساء يجهشن بالبكاء



لاقل سبب أو بدون سبب مما يضايق الذين حولهن .

سبب الدمع :

توجد أسباب مادية مثل البصل او القذى الذى يدخل العين وما اليهما . وهناك أسباب طبيعية كالم الاسنان وشدة الانهاك والغضب . . .

وتوجد اخيرا الاسباب النفسية وهى متنوعة متعددة فالاضطراب العاطفى بأنواعه كالحزن والالم المعنوى والخجل والفرح والسعادة والتعاطف حتى أفراح وأتراح الغير تجعلنا نبكى بالتأثير الوجدانى . وبهذه الطريقة يتمكن الممثلون على المسرح أو على الشاشة البيضاء أن يؤثروا فى النظارة .

مسألة المزاج :

يوجد ثلاثة أنواع من الناس

١ — العضليون وهم الذين يحولون تأثرهم الوجدانى الى حركة كأن يمشوا بخطوات واسعة أو يشتغلوا أكثر من العادة . .



٢ — العقليون وهم الذين لا يبكون أيضا بسهولة لانهم يحولون الالم الى تفكير ويبحثون عن الوحدة .

٣ — التأثريون ومعظم النساء ينتمى الى هذا النوع فمنهن من يبكى لاتفه الاسباب ويجد لذة وهو يقص على الغير مصائبه أو يسمع مصائب الغير . وهو

في ماء ساخن لمدة خمس دقائق أخرى

وهكذا على ثلاث دفعات ثم دلكي قدميك

واذا كان شعرك غير قابل للتصفيف تصفيفا جيدا فاعتنى به فربما كان ذلك راجعا الى قلة عنايتك به ـ فالهواء وماء البحر وتعرضه للشمس يؤثر فيه ويجعله شديد الجفاف ـ فيحسن أن تستعملى فرشاة جامدة « خشنة » لتنظيفه فذلك يجعل الشعر أكثر نعومة وأجمل مظهرا وأطوع فى التصفيف ـ ومن وقت لآخر ادهنى شعرك بالزيت

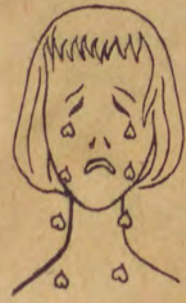
وقد يكون السبب امراة اخرى بقربك تبزك فى كثير من المزايا والصفات ـ



فاجتهدى ان تبزى منافستك فى نواح اخرى ـ فهى وجيهةجدا مثلا ـ فكونى أنت لطيفة ـ أو ذكية فتستطيعين أن تكونى أنت مثالا لربة المنزل رياضية ـ صريحة ٠٠ الخ ولا تجعلى الحزن يستولى عليك ولا تكونى حسودة

ومن الاسباب التى قد يستولى الحزن عليك بسببها وجودك منفردة ـ فاجتهدى بالاستماع للراديو او بتمضية اللحظات التى أنت بها بالاستماع للراديو أو بتمضية وقتك فى الرسم أو التصوير أو غيرها من وسائل التسلية كالاطلاع والرياضة

وتجنبى أن تقولى الجملة الآتية « ليس لى حظ » أو « انى سيئة الحظ » ـ ولا تجعلى من يحوط بك أويعيش فى مجتمعك الصغير يعتقد ذلك فيك ـ ولا تعتقدى انت نفسك هذا الاعتقاد ـ فالحظ يتوقف على طريقتك وموقفك من الحوادث او الاحداث التى تعترضك وتحلى بالشجاعة الادبية وتغلبى على الصعاب بقوة الاحتمال وبذلك تعوضين ما فاتك وتسنح لك فرص أخرى تنتهزينها لتشعرى بالسعادة والرفاهية ٠٠ وهو غالبا ما يحدث ٠



يبكى ان رأى غيره يبكى دون أن يعرف السبب

التربية والبكاء :

انظرى الى هذين الطفلين انهما يلعبان فى الحديقة واذا بأحدهما يسقط على الارض فتدمى ساقه ويجهش بالبكاء ولكن والدته تقول له : انت رجل يا حسن والرجل لا يبكى ٠ عندئذ يجفف حسن دمعه ويعود الى لعبه ٠٠

وقد تسقط بنت وهى تلعب فتهب والدتها لترفعها عن الارض ولتقول لها : لا تبكى يا صغيرتى ٠ المسألة فى غاية من البساطة ٠٠ فتنفجر الصغيرة باكية وكأن والدتها قد فكرتها بأنها لم تبك ٠ أما فى المرة القادمة فانها ستبكى فى الحال لتطيب والدتها خاطرها ٠ انها ستلجأ فى المستقبل لهذه الوسيلة السهلة لتصل الى غرضها فقد اكتشفت منذ طفولتها أن الدموع سلاح وسيتحمل والداها مغبة هذا الامر ثم يأتى زوجها من بعدهما فتهدده بالدموع تذرفها مدرارا لكى يدعها تذهب الى هذه السهرة أو ليشترى لها ذلك المعطف ٠

أما حسن فانه سيتعلم كبت دموعه لان والدته قد دربته منذ نعومة أظفاره على ألا يبكى لان البكاء ضعف ولا يمت الى الرجولة بصلة ٠

غير ان علماء التربية يرفضون اليوم الكبت مهما كانت نتائجه المباشرة فهم يقولون بوجوب ترك الاولاد يبكون ليصبحوا رجالا



متزنين وليقل تعرضهم لامراض قرحة المعدة ، ذلك لان الدموع تحوى مادة لزجة تدخل المعدة وتكون فيها مناعة ضد أى مرض يحيق بها لذا نجد أن النساء أقل تعرضا لامراض المعدة من الرجال ٠

وعلى العكس من ذلك فان القائمين على شئون التربية ينصحون بعدم ترك الفتاة تبكى لابسط سبب ويمكننا أن نهددهن بأن البكاء يحمر الانف ويصفر العينين ويزيد من تجاعيد الوجه وقدجربت هذه الطريقة مع عدد من الفتيات فنجحت فى معالجة هذا النقص بينما عجزت غيرها من الطرائق ٠

فساتين



حسب الطلب



اصلحى ما فسد

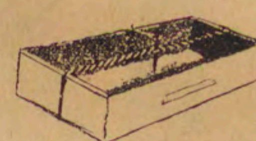


قماش الكرسى السفرى :

ان رأيت أن قماش الكرسى السفرى قد تمزق فلا أسهل عليك من نزعه والاحتفاظ به كباترون لتفصيل قماش آخر عليه . انزعى المسامير بعناية لئلا يتكسر الخشب . اغسلى الهيكل الخشبى بفرشاة غليظة مغموسة فى ماء وصابون . اشطفيه بعد ذلك بالماء ودعيه يجف فى مكان ظليل معرض لتيار الهواء . واذا ما جف تماما ادهنيه باللاكيه واتركيه ينشف وركبى بعد ذلك القماش بعد ان تكونى قد فصلته على القماش القديم بواسطة مسامير جديدة ذات رأس عريض .

اصلاح الادراج

نظفى الدرج واقشطى



الاجزاء التى ظل عالقا بها الغراء القديم وضعى مكانها طبقة من الغراء الجديد . ربطى أجزاء الدرج بواسطة حبل متين . ضعى وتدا بين الحبلين وأديريه للضغط على الاجزاء المراد الصاقها . لاترفعى الحبل الا اذا تأكدت من جفاف الغراء تماما .

بلاط الشرفة

لقد كسرت بلاطة من بلاط الشرفةاذهبى الى مصنع البلاط واشترى بلاطة مثل التى كسرت . وهيا الان الى العمل : انزعى الاجزاء الباقية من البلاطة وطبقة الاسمنت التى من تحتها . ضعى البلاطة فى ماء وضعى عليها مخلوطا مكونا من ربع



أسمنت وثلاثة أرباع رمل ركبى البلاطة فى مكانها . لاحظى أن يكون الاسمنت من النوع الجيد . ولا تنسى أن تبللى البلاطة قبل تركيبها

كراسى الحديقة :

نظفى الجزء المصنوع من القش بدعكه بالليمون . ثم اشطفيه بالماء مع الدعك بفرشاة صغيرة . اتركى الكرسى يجف فى الهواء



بعيدا عن الشمس . أما الاجزاء الخشبية فعليك بدعكها بالفرشة والصابون ثم اشطفيها واتركيها تجف فى تيار هواء . ولتنظيف الكراسى الخيزران صبنى الاجزاء المصنوعة من الخيزران بماء دافىء وصابون وفرشيها بفرشاة غليظة ثم اتركيها تجف فى الظل .

عجلة الكنبة :

هاقد كسرت احدى عجلات الكنبة التى اعتدت أن تجلسى



عليها . ان رجل الكنبة من الخشب . انزعى بواسطة الكماشة العجلة المكسورة وضعى مكانها عجلة جديدة من نفس الحجم وتركب تماما كما يركب المسمار .

النافذة تقفل بصعوبة :

افتحى النافذة وادعكى الاجزاء الثابتة منها (أى



البرواز) بالطباشير . اعيدى قفل النافذة . وادعكى بالصنفرة الجزء الذى زال من عليه أثر الطباشير . قومى بهذه العملية بدقة متناهية لئلا تأكلين من الخشب أكثر مما يجب فيدع الهواء ينساب خلال هذا الجزء .

بشائر الخريف

أطل علينا الخريف بطلوع شهر سبتمبر ، وقد بدأت بيوتات الموضة فى جميع بلاد الارض تتهيأ لاخراج آخر مبتكراتها فى صنوف الازياء ، وقد تلقينا من مراسلاتنا فى باريس ، ولندن ونيويورك مجموعة من الفساتين التى ستظهر بها سيدات المجتمع ابتداء من هذا الشهر .



فستان تايور صوف أبيض ورمادى بحزام وأزرار سوداء لامعة من صنع بيير كلارنس



فستان مبتكر من القطن الكريم عليه رسومات خضراء منقولة عن الرسام الشهير « بيكاسو »

فستان من الصوف الفاتح غاية فى الاناقة والبساطة وهو خير ما يلبس فى الخريف والقبعة من الجوخ من نفس اللون ومحلاة بريشة بيضاء جميلة





جاكيت مبتكرة من البيكة الابيض بريفير عريض مثبت بأزرار كبيرة من لون الجوب وهى من صنع سكابارللى



جاك فات : فستان من الصوف الابيض والاسود بياقة من البيكة الابيض يلبس بحزام من الجلد الاسود وقفاز اسود وقبعة صفراء كبيرة ..

نفس الفستان مع قفاز أبيض وحقيبة مبتكرة من الجلد الاصـــفر

الى اليمين :

من أحـــدث مبتكرات الموضة فى نيويورك من الساتان البديع تحليه وردة من الساتان الخالص أيضـــا



الى أسفل :

وهـذا أيضـا من مبتكـرات باريس صنع من الساتان الخالص ، ويبدو أن موضـــة الخريف فى كل مكان من قماش الساتان





من أحدث موضات لنــدن هذان الموديلان ، ويلاحظ هـــذا التجديد فى القفازين ، فان اليداليسرى تحليها صاحبتها باسورة على شكل العقد ، ولكن يشترط أن تلبس فوق القفاز بينما خلت اليــد اليمنى من أى تحلية لها فيما خلا القفــاز فقط





فستان أنيق لبعد الظهر ارتدت عليه
صاحبته قفازا طويلا من لون مناسب .
أما القبعة فقد حليت حافتها بشريط من
نفس لون الفستان



فستان لسهرات آخر الصيف من الفوال
الابيض المحلى بالرسومات الخفيفـــة وقد
عرض أخيرا فى احدى الحفلات التى أقيمت
فى غابة بولونيا



ثلاثة فساتين للسهرة من لندن
ونيويورك تخيرى منها مايعجبك
وان كنا نفضل لك الفستان
الذى على اليسار



من تصميم ريتا روبرتس
بلندن

بهذه التوافه

شخصية المرأة تبدو لاول وهلة من تلك الكماليات البسيطة أو الحلى الرخيصة التى تجعل من الفستان التافه البسيط ذلك الرداء الانيق الكامل الذى يكسب صاحبته الاعجاب والاجلال

ومن أهم هذه الاشياء تلك الاحزمة الجميلة التى تحيط بخصر المرأة



أجمل ما فى هذا الرداء الحزام الذى يربط بين البلوزة والجوب وهو من الجلد السويد العريض وله قفل بسيط من النحاس المذهب



حزام أنيق من الخوص المجدول متعدد الالوان يلبس مع قفاز من التريكو



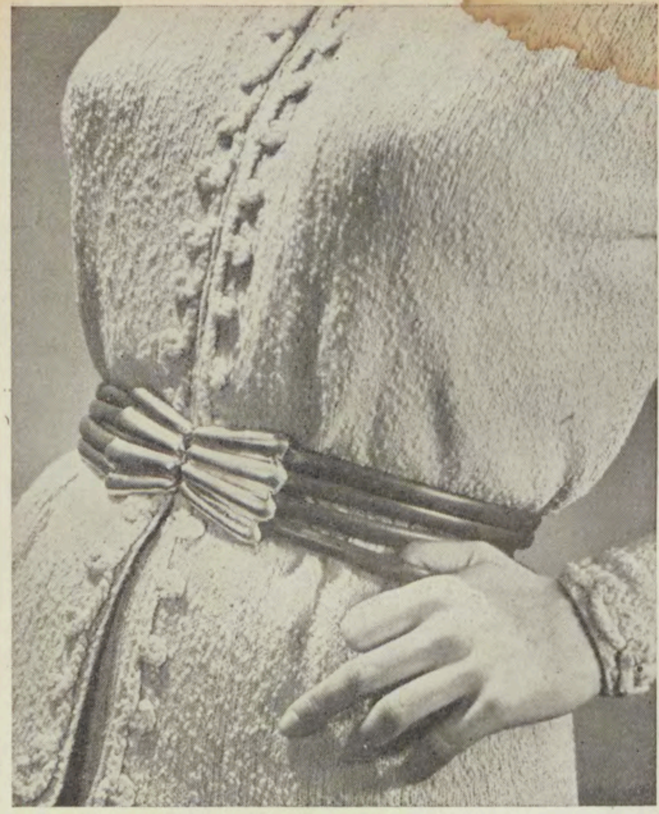
يجدر بك ألا تهملى كلبك الامين فاشترى له هذا القيد الجميل المصنوع من الجلد المجدول والمعدن المذهب

تكمل الأناقة

كأنها ترسم قدها وتحدد قوامها . فان أحسنت لبسها واختيار ما يلائم جسمك بدوت ممشوقة القد نحيفة الخصر .

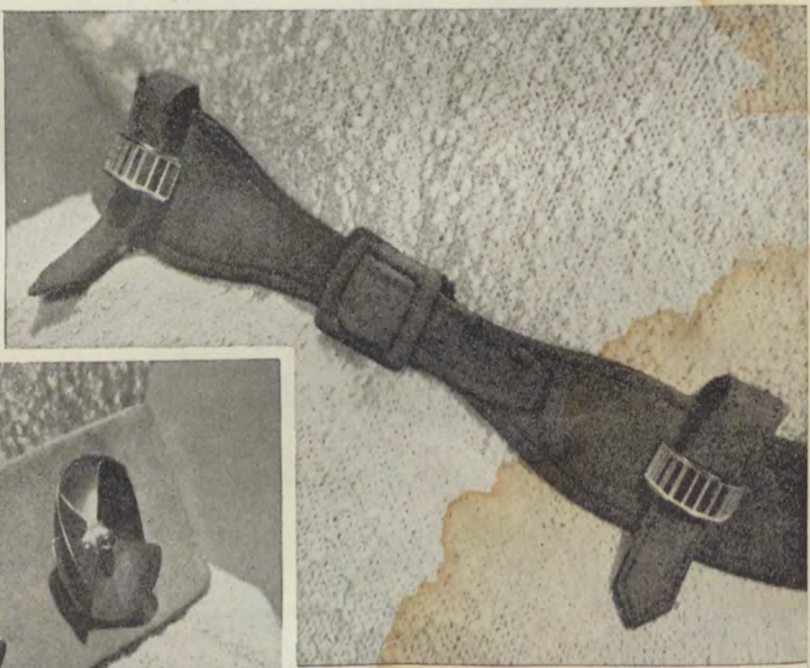
وعنيك أن تعنى كل العناية باختيار شكلها ولونها بحيث يلائم فستانك وتجنبى الاقفال الكثيرة المزخرفة فانها تنم على ذوق فاسد .

فلو أحسنت الاختيار ضمنت لنفسك أناقة كاملة لن تكلفك الا قروشا معدودة



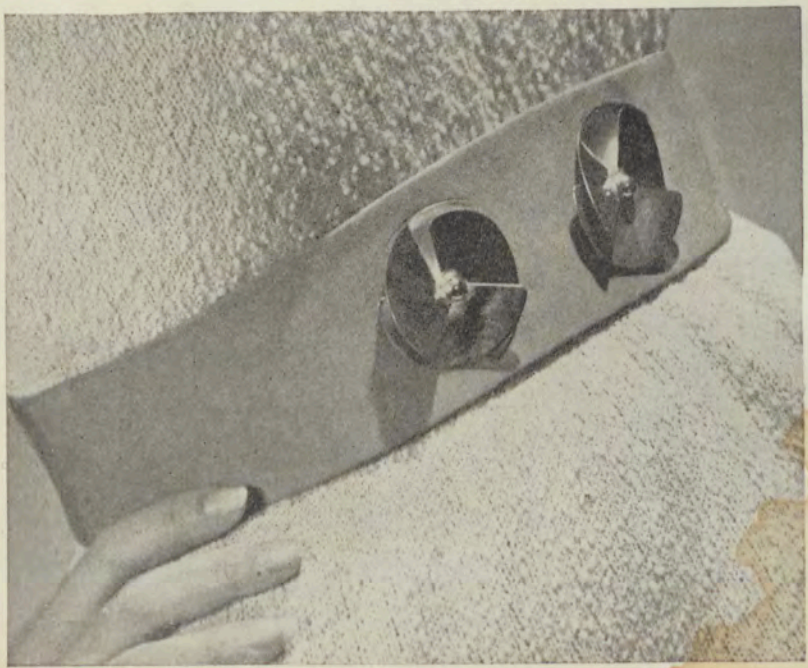
←

حزام فاخر يرفع من شأن أى فستان بسيط وهو عبارة عن أربع خصلات منفصلة من جلد الماعز يجمعها قفل جميل من النحاس المذهب



→

حزام من الجلد يمتاز بقفل ضيق من الامام وبحلية زجاجية على شكل نصف دائرة فى كل من الجانبين وهذا الحزام يلائم ذات الخصر النحيل



←

حزام بسيط من الجلد الشامواه العريض يربط من الخلف ومحلى من الامام بزرين جميلين من النحاس المشغول المذهب

وداع الصيف

على هذه الصفحة آخر مبتكرات البلاج تبدو فيه لابسات هـذه المبتكرات بمناسبة الايام القليلة الباقية على فترة الصيف التى خلت فيها الشواطىء .





زى للبلاج من صنع سكاباريللى . جوب كولوت من القطن المطبوع





من كثير من نزلائها وخاصة فى أوروبا حيث بدأ الجـو يميـل الى البرودة فى الشمال خاصـة ويقول مبتكرو هذه المايوهات والملابس انهـا بالرغم من أن ابتكارها جاء متـأخرا وفى آخر أيام الصيف الا أنها ستبقى موضة العام المقبل وهم يتحدون من يستطيع أن يبتكر مستقبلا أجمل منها ..

القهوة

من دراسات بنت لنيل

تقول احدى الاساطير الشرقية ان في العصور الاولى للمسيحية كان رئيس دير في الحبشة يشكو من أن رهبانه يغلب عليهم النعاس اذا ما قاموا الى الصلاة نصف الليل . وفي يوم من الايام جاءه أحد الجمالين وقال له : « عندما أذهب يا سيدى بجمالى الى المراعى الجنوبية ألاحظ انها لا تنام طول الليل »

ولما سأله رئيس الدير عن نوع العشب الذى ينمو فى تلك المراعى ، عرف أنها عبارة عن شجيرات ذات أوراق طويلة تحمل حبات تميل الى الحمرة وسرعان ما امره بأن يحضر اليه بعض غصون هذه الشجيرة التى ما لبث أن غلاها وطلب الى الرهبان ان يشربوا ماءها . ولشد ما كان عجبه عندما رأى الرهبان جميعا ينشدون صلاة نصف الليل بحماس غريب . وتقول الاسطورة — ان صدقت — ان انتشار عادة شرب القهوة يرجع الى هذا الدير .

ما يحوى فنجان القهوة ؟

مواد أزوتية من ٦ ٠/٠ الى ١٥ ٠/٠

مواد دهنية من ٤ ٠/٠ الى ١١ ٠/٠

مواد أولية من ٤٩ ٠/٠ الى ٦٠ ٠/٠

سليلوز من ٠٢ ٠/٠ الى ٠٥ ٠/٠

رماد من ٢ ٠/٠ الى ٥ ٠/٠

سكر من ٦ ٠/٠

ويحوى البن فوق ذلك مواد أخرى مثل الكافيين والكافيون . وعلى الرغم من ضعف نسبة هاتين المادتين فى القهوة الا انهما تضيفان عليها عبيرها وخصائصها

جيلاتى القهوة

المقادير :

٤ فناجين شاى قهوة ثقيلة

١ فنجان شاى سكر سنترفيش

كريمة لبانى مخفوقة للزخرفة

الطريقة :

١ — اعملى القهوة بالطريقة العادية مع زيادة مقدار البن قليلا عن المعتاد لتحصلى على قهوة ثقيلة فى لونها ونكهتها ثم صفيها من شاشة ضيقة لتحصلى على قهوة خالية من رواسب البن

٢ — أضيفى السكر الى القهوة ويحرك حتى يذوب تماما ثم اتركيها لتبرد تماما

٣ — ضعيها فى آلة التثليج ولاحظى أن يكون مزيج الثلج والملح الموضوع فى آلة التثليج متساويا وتدار الآلة حتى يجمد المزيج ولاحظى تقليبها مرة أو اثنين فقط أثناء مرحلة تثليجها

٤ — عند تقديمها قدميها فى الكاسات البلورية الخاصة بالجيلاتى ثم زخرفى سطحها بوردة من الكريمة اللبانى بعد خفقها وتحليتها بالسكر .

وجهة نظر الطبيب :

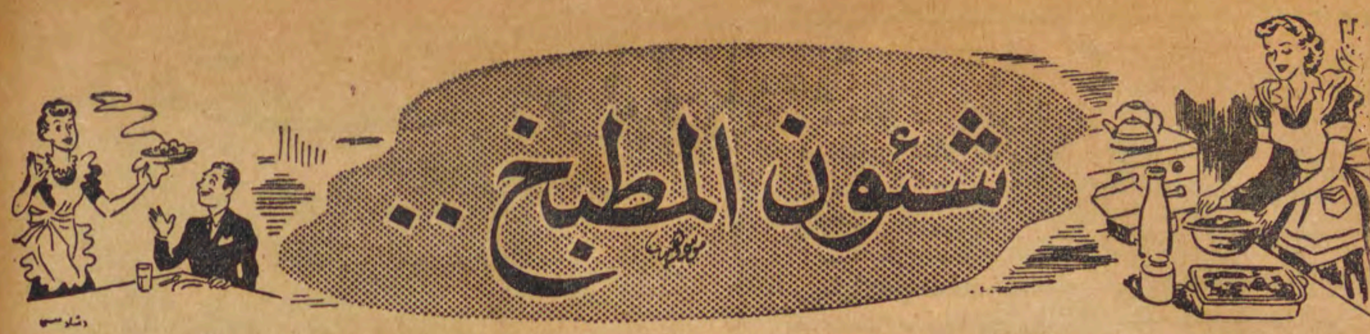
لاينكر أحد مفعول القهوة فى الجسم فهو يوجد فيه الشعور بالطمأنينة الذى يستمر الى بضع ساعات . ويهيج الكافين الجهاز العصبى وينشط الاعصاب المتصلة بالجهاز الهضمى . لذا لوحظ انه اذا تناول الانسان قدحا من القهوة بعد أكلة ثقيلة هضمتها معدته بسهولة وبسرعة . اما اذا كانت الاكلة خفيفة فمن المستحسن عدم شرب القهوة بعدها لانها فى هذه الحالة تضر الاعصاب المتصلة بالجهاز الهضمى .

وللقهوة منافع أخرى . فهى تشحذ الذهن وتقوى ملكة التفكير والابتكار . وامامنا عدد كبير من الكتاب والمفكرين والفنانين يستنجدون بالقهوة اذا ما جلسوا ليكتبوا أو ليفكروا . ويقص علينا مؤرخو الادب الفرنسى أن بودلير الشاعر المبدع وبالزاك الروائى الشهير لم يكونا يستغنيان عن القهوة ساعة واحدة من النهار . ويقال ان الثانى مات ضحية ادمانه القهوة . ذلك انه كان مصابا بمرض القلب .

القهوة اذن سلاح ذو حدين ، فقليل منها ينعش المرء ويشعره بالطمأنينة . ولكن ان زادت الكمية عن حدها المعقول فان ذلك الشعور بالراحة والطمأنينة يزول ويظهر مكانه الخفقان والرجفة والشعور بالخوف والغضب والارق بسبب تحطم الاعصاب وضعف القلب . والقهوة الى جانب ذلك سم الجهاز العصبى الزعاف وعامل من عوامل قلب نظام ردود الافعال . ونحن لا ننصحك أن تتناولى أكثر من قدحين من القهوة فى اليوم واياك أن تتعدى هذه الكمية خاصة ان كنت قد جاوزت الاربعين .

أما المصابون بامراض القلب والعصبيون فيجب عليهم ألا يحتسوا القهوة اطلاقا والا عرضوا انفسهم للموت .

والصباح أفضل وقت تشرب فيه القهوة لان الشارب لا يكون معرضا لخطر الارق فضلا عن أن القهوة تنشط الوظائف الحيوية والعضلية والعقلية وتساعد القهوة ظهرا على هضم طعام الغداء .



للسيدة حكمت صبحي

السمك المحشو

المقـــادير :

١ سمكة كبيرة بياض
١ ملعقة كبيرة مقـــدونس مفروم رفيعا
١ ملعقة كبيرة بصل مفروم رفيعا
نصف ملعقة كبيرة سمن
ثلث رطل خبز أفرنكي بائت
نصف ملعقة شاى زعتر
ملح – وفلفل
١ ملعقة كبيرة بقسماط
عصير ليمونه

الطريقة :

١ – نظفى السمكة واغسليها جيدا بالملح والماء واحتفظى بشكلها صحيحة كما هى

٢ – انقعى فتات الخبز فى ماء بارد حتى تلين ثم تعصر جيـــدا

٣ – ضعى فتات الخبز المعصور فى سلطانية ويهـرس جيدا بالشوكة لينعم ثم يتبل بالمـــلح والفلفل وعصـــير الليمون ويضاف اليه المقدونس والبصل والسمن والزعتر ويمزج الجميع تماما

٤ – تحشى السمكة بما يكفى من الحشو ثم تخـــاط بالباقى

٥ – ترش السمكة بالبقسماط وتوضع فوق صينيـــة مدهونة بالزيت ويوضع فوق سطحهـــا قطع صغيرة من السمن فى حجم البندقة على مسافات متباعدة

٦ – اعملى كرات صغيرة من باقى مقدار الحشو المتخلف ثم ضعيه فى الصينية بجانب السمكة

٧ – توضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ســـاعة تقريبا حتى تنضج

٨ – ينزع الخيط من السمكة وتوضع فى طبق صينى مستطيل وحولها كرات الحشو الناضجة ويزين الطبـــق بالمقدونس وحلقات الليمون

البيض المقلى بالسجق

من الاصناف المستحبة فى وجبة الفطور أو العشاء

المقـــادير :

ربع رطل سجق بقرى
صفار بيضتين
بيضة كاملة
٣ ملاعق كبيرة لبن
نصف ملعقة صغيرة مقدونس مفرى
ملح وفلفل
ملعقتان من زبد
٤ شرائح خبز افرنكى مقمر (توست)

الطريقة :

١ – ضعى السجق فى كزرولة بها ماء مغلى واتركيـــه بها لمدة ٥ دقائق فقط ثم انشليه من المـــاء وتقشر القشرة الرفيعة ثم يهرس جيدا بالشوكة

٢ – اخلطى البيضة الكاملة مع صفار البيضتين واضربى الجميع معا ضربا جيدا ثم أضيفى اللبن والمقدونس المفروم والملح والفلفل

٣ – أضيفى مزيج اللبن والبيض السابق تدريجيا الى السجق المهروس وضعى الخليط فى كزرولة وأضيفى عليه الزبدة

٤ – يوضع فوق نار هادئة جدا مع التقليب حتى ينضج البيض ويتجمد

٥ – قطعى الخبز الافرنجى الى شرائح رفيعة وضعيه فى الفرن حتى يحمر نوعا ويصير (توست) ثم ادهنى كل قطعة بقليل من الزبدة

٦ – ضعى فوق كل شريحة توست جزءا من خليط السجق والبيض السابق ولاحظى وضعه فى شكل هرمى ثم زخرفى سطح كل شريحة بقطعة من المقدونس وقدميه ساخنا فى وجبة الفطور أو فى العشاء

الماسية اللوز

نصف رطل لوز مقشور
١ كوب كريمة لبانى
٢٠ جرام جلاتين
سكر للتحلية



الطريقة :

١ – قشرى اللوز من قشرته الداخلية الحمراء واغسليه جيدا وجففيه ثم افرميه رفيعا فى مفرمة اللوز

٢ ـ انقعى اللوز المفروم فى ماء بارد يكفى لتغطيته فقط واتركيه لمدة ربع ساعة

٣ ـ يصحن فى الهاون مع الماء الذى نقع فيه حتى ينعم اللوز تماما ثم صفيه جيدا من شاشة ضيقة ثم انقعى اللوز ثانيا وكررى نفس العملية مرة أو مرتين وذلك لتستخلصى جميع عصير اللوز .

٤ ـ كيلى عصير اللوز الذى نتج عندك واكمليه بالماء حتى يصل الى ثلاثة أرباع لتر أى ثلاثة أكواب .

٥ ـ أذيبى الجيلاتين فى قليل من العصير السابق فوق نار هادئة مع التقليب حتى تذوب تماما ثم أضيفيها لباقى عصير اللوز وأضيفى السكر الكافى للتحلية

٦ ـ اتركى المزيج يبرد ثم اضيفى اليه الكريمة بعد خفقها قليلا

٧ ـ عند ما يدخل المزيج فى مرحلة التجمد يصب فى قالب مبلل بالماء ثم يترك فى الثلاجة أو حول الثلج حتى تجمد الالماسية تماما

٨ ـ تقلب فى طبق بللورى مسطح ويزخرف سطحها وجوانبها بوحدات من الكريز المحفوظ أو العنب الاحمر بعد نزع بذوره وكذلك ببعض وحدات من الكريمة المخفوقة اذا رغب وتقدم كما هو مبين بالرسم .

ملحوظة :

يمكنك تقسيم مقدار الالماسية السابق الى ثلاثة اقسام ، ويترك القسم الاول ابيض كما هو . ويلون الثانى بلون بمبى فاتح والثالث بلون أخضر فاتح يشبه الفستق ثم يصب فى القالب فى طبقات متبادلة مع ملاحظة تجمد الطبقة الاولى قبل اضافة الطبقة الثانية حتى لا يختلط المزيج ببعضه فتحصلى فى هذه الحالة على الماسية اللوز المشكلة

مهلبية الشكولاتة

من الاصناف المحبوبة لدى الجميع ولا سيما الاطفال

المقادير :

١ رطل لبن
ملعقة كبيرة دقيق كورن فلور
سكر للتحلية
قليل من الفانيليا
ملعقة ونصف كاكاو أو مسحوق شكولاتة

الطريقة :

١ ـ اخلطى دقيق الكورن فلور بمسحوق الكاكاو ويحلل بقليل من اللبن البارد ثم ضعى باقى مقدار اللبن فوق النار ليغلى

٢ ـ صبى اللبن المغلى فوق الدقيق المحلل مع التقليب السريع المستمر حتى لا تتكون كلاكيع

٣ ـ اعيدى المهلبية ثانيا فى الكزرولة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ القوام ويصير كافيا لتغطية ظهر الملعقة ثم أضيفى السكر والفانيليا .

٤ ـ يغرف فى أطباق بللور عميقة ويترك ليبرد ثم زخرفى السطح بوردات صغيرة من الكريم شانتيه أو الفستق والكريز المسكر .

طعامك فى سبتمبر

الخميس أول سبتمبر
كفتة اللحم، ترلى ، سلطة زبادى ، مكرونة اسباجتى ، فاكهة

الجمعة ٢ سبتمبر
سمك مقلى، سلطة طحينة كزبرية السمك ، فاكهة

السبت ٣ سبتمبر
طاجن اللحم بالخضر ، كفتة بطاطس ، سلطة خيار ، سلطة فواكه

الاحد ٤ سبتمبر
لحم بفتيك ، مسقعة قرع أرز مفلفل ، سلطة خضار كستردة بالكرملة

الاثنين ٥ سبتمبر
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٦ سبتمبر
فاصوليا خضراء مكمورة، أرز مفلفل ، خيار مخلل، بلح الشام

الاربعاء ٧ سبتمبر
جلاتين اللحم ، دقية باميا ارز مفلفل بالشعرية ، سلطة خيار ، الماسية ليمون

الخميس ٨ سبتمبر
صينية بطاطس باللحم ، سلطة خضر ، فواكه بالكريمة

الجمعة ٩ سبتمبر
دجاج محمر ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، خشاف المشمش

السبت ١٠ سبتمبر
كفتة اللحم بالبيض والبقسماط ، مسقعة باذنجان ، سلطة زبادى ، مكرونة ، فاكهة

الاحد ١١ سبتمبر
كباب حلة ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، مهلبية بالشكولاتة

الاثنين ١٢ سبتمبر
طعمية ، سلطة خضار ، بودنج الخبز بالزبدة

الثلاثاء ١٣ سبتمبر
مخ بالبيض والبقسماط ، طبق محاشى منوعة ، دقية قرع ، فاكهة

الاربعاء ١٤ سبتمبر
فاصوليا مكمورة باللحم ، صينية مكرونة فى الفرن، سلطة خيار ، فاكهة

الخمس ١٥ سبتمبر
كستليتة مشوية ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

القاتل الأول

للاستاذ
محمد طاهر رزق

– أخي قابيل ..
– ماذا ياشقيقى ؟
– أراك مهموما مكروبا !
– لا هم ولا كرب ....
– فماذا اذن يشغلك ؟
– انه تفكير ..
– تفكير .. فيم تفكر ؟
– أفكر ياأخى فى أمر ..
– أى أمر ، أسر هو ؟
– أفكر فى عمل خالد يقترن به اسمى فيبقى مدى الحياة وتتناقله الاجيال عن الاجيال ..
– أيهمك بقاء اسمك وخلوده الى هذا الحد ؟ ..
– ولم لا ؟
– ويلك ياقابيل .. أى غرور هذا الذى يملأك ؟
– ولم الغرور ياشقيقى ؟
– تفكيرك فى بقاء اسمك واقترانه بعمل بارز
– وهل فى ذلك عيب ؟
– أراه غرورا ، والغرور من صنع الشيطان الاكبر ووحيه ، وقد حذرنا أبونا آدم منه ومن خبثه ..
– لست أرى فى ذلك شيئا مما تقول .
– صدقنى ياقابيل اننى لأراك بتفكيرك هـذا منساقا لخدعة جديدة من خــدع الشيطان كما انخدع أبوك من قبلك ..
– كما خدع أبى ؟
– نعم .. نعم .. ليخيل الى انك نسيت هذه المأساة الخالدة الاليمة .. مأســاة أبينا وخديعته وعصيانه لربه ثم طرده من الجنة هــو وأمنا حواء ، حتى ولدنا نحن فى هذه الدار .. دار الشقاء والتعاسة ، وحرمنا الجنة .. جنة الخلد والنعيم ..
– أما أنت ياهابيل فيخيل الى ان الله قد برأك فيلسوفا كسولا تهوى النوم والخمول ولا يشغلك فى دنياك سوى التفكير فى الماضى وأحزانه .
– اننى بذكرى للماضى ومآسيه انما أستخلص منه العبرة التى تردع
– لست من رأيك فى ذكر الماضى . يجب أن أفكر فى المستقبل وفى العمل . أى عمل ، الفريد الذى يبقى اسمى مدى الحياة
– فذلك هو عين الغــرور الرهيب
– هذا رأيك . أما أنا فأراه عين العقل والبصر ..
– فماذا انتهى اليه عقلك وبصرك وما هو العمل الذى اخترته ..
– لم أهتد اليه بعد ..

* * *

– أخي قابيل .. سلام عليك ..
– سلام ياهابيل .. فيم اقبالك الان ؟
– جئت أحدثك فى شأن من شئوننا
– أى شأن ..
– العمل الخالد الذى تبحث عنه ليحفظ اسمك ويبقيه موجودا ولا يحتاج الى فكر .
– أحقا ؟ .. وكيف ذلك ؟
– الزواج .. الزواج نفسه وسيلة لخلود اسمك وبقائه ، انك حين تتزوج ستنسل ويحمل نسلك اسمك ..
– هيه .. ان حديث الزواج معروف ..
– فهيا اذن .. لقد آن الوقت لانفاذه ..
– سأتزوج أختى التوأم التى خلقت معى ونزلت الى الحياة معى ..
– بل تتزوج أختى التوأم وأتزوج أختك أنا كما أشار أبوك ..
– لا .. ان أختى جميلة وأنا أولى بها وأحق
– ان أبانا آدم لم يأمرنا بذلك ..
– وأنا ياهابيل لن أتزوج بغيرها .. فاذهب عنى الى أختك وأبن بهــا .. ولا تخاطبنى فى ذلك ثانية
– كيف تقول ذلك ... بل نحتكم الى أبينا صاحب الرأى

* * *

آدم – أهــلا بــولدى العزيزين .. أهلا بهابيــل الطيب وقابيل الذكى ... كيف حالكما ؟
هابيل – شكرا لابينــا العظيم .. ثم اننا أتيناك لنحتكم اليك
آدم – فيم اختلافكما ؟
هابيل – ان قابيل أخى يأبى الخضوع لامر أبينا ويود أن يتزوج بأخته التوأم ..
آدم – بل يتزوج بأختك التوأم وتتزوج أنت أخته ليكون هناك ..
قابيل (مقاطعا) – أى أبى ان لى فى أختى لرغبة وانى اليها لشديد الشوق والوجد اننى لا أفضل عليها أى مخلوق فى الوجود
آدم – بل تســمع قول أبيك ياقابيل ..

قابيل – أو أبى الرحيم يستكثر على ابنه رغبة حبيبة الى نفسه وقلبه ؟ ..

آدم – ما استكثرت عليك شيئا ، وما حابيت أخاك هابيل .. وانكما لتعلمان يقينا ان أباكما عادل أكبر العدل ، وانه لا يصدر فى أقواله وأوامره الا عن هدى من خالقه ومبدعه ..

قابيل – انا لنعلم ذلك يقينا

آدم – ففيم اذن هذه المخالفة وهذا الجدال ؟

قابيل – انما أردت يا أبى أن أبدى رغبتى القوية اليك عساك تغمرنى بحنانك

آدم – اننى لا املك من هذا الامر شيئا :. ومع ذلك فاذهب أنت وأخوك فقدما قربانا للسماء فمن تقبل قربانه منكما كانت رغبته أولى بالتنفيذ واهل للرضا ..

هابيل – اننى اوافق ..

قابيل – بأى شىء نتقدم؟

آدم – بشىء من اعز ما تملك ..

(يذهبان ، ويقدم هابيل قربانا هو جذعة سمينة نظيفة من خير اغنامه ، ويقدم قابيل بعضا من زروع عاطبة .. ويتركان قربانيهما . وينتظران ليلتهما وفى الصباح يقبلان على قمة الجبل الموضوعة فوقها القرابين ..)

– اخى قابيل .. اقبل اقبل ..

– ماذا يا شقيقى .. ارايت شيئا ؟

– تعال وانظر .. ذلك هو رأى السماء ، لقد تقبل قربانى .. لقد احترقت جذعتى وظل قربانك كما هو ..

– ويلك ايها الاهبل . اتقبل قربانك ورفض قربانى ..

– رويدك .. شيئا من الهدوء يا شقيقى .. ذلك حكم السماء

– اى حكم .. امعنى ذلك ان تفوز بأختى دونى .. ؟

– عجبا لك يا شقيقى .. وماذا فى ذلك ؟

– هذا لن يكون ..

– خفف من غضبك .. ذلك حكم السماء ..

– لن تفوز بها .. لن تتمتع بجمالها .. ساحول بينها وبينك

– ليست فى الدنيا قوة تحول بينى وبينها ..

– اخروجا على ارادة الخالق ؟

– سأقتلك .. سأزهق روحك .. وسأخرجك من الحياة

– أتقتل أخاك ؟

– نعم أقتلك

– أفتطاوعك نفسك ؟.. أفيقرك عقلك ؟

– لا عقل ولا قلب وانما قتل وازهاق (يزداد هياجه)

– أى أخى قابيل ... رويدك .. عد الى مكانك والى عقلك كف يدك عنى .. كف يدك ياقابيل .. حرام أن تقتل أخاك .. حرام ان تقتل نفسا زكية بغير الحق.

– لن أرجع عن عزمى

(يقترب منه)

– فانتظر أحدثك .. ثم بعدها افعل ما تشاء ولن أقاومك ولن أقابل غدرك بمثله .. لئن مددت الى يدك لتقتلنى ما أنا بباسط يدى لاقتلك .. انما

– ماذا .. أتريد أن تخدعنى لتثنينى عن عزمى ؟

– ما أردت خديعتك ... انما أريد أذكرك بأمر فامنحنى فرصة الاستماع

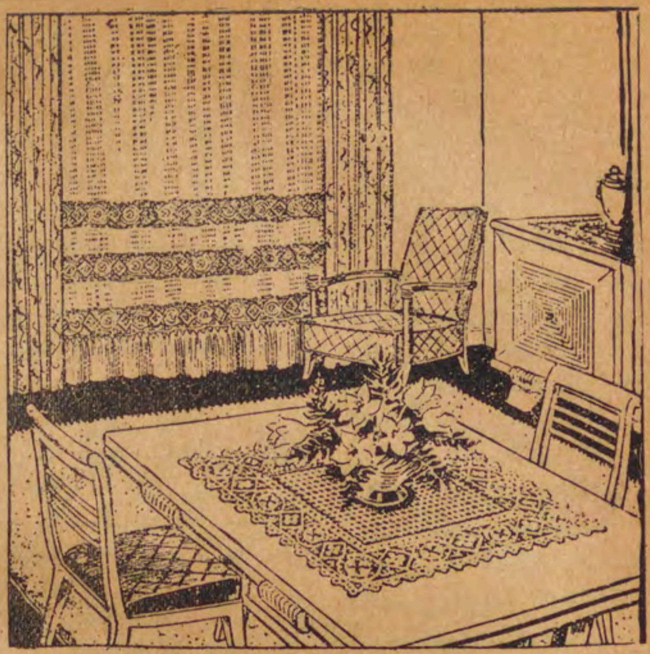
– أى أمر ..

– أتذكر ياقابيل يوم رأيتك مهموما تشغلك الافكار وسألتك عما يشغلك؟

– آه أيها الفيلسوف هابيل .. اننى أذكر ذلك

(البقية ص ٤٦)

فن الكروشيه



لم تركنا ابرة الكروشيه وتخلينا عنها ومع اننا نستطيع ان نصنع بها دانتيلة جميلة نزين بها ستائر المنزل أو مفارش صغيرة فلو وضعت هذه الدانتيلة على شكل أفقى لكانت أجمل حلية لستائر من الفوال او تيل خفيف . ولكن اذا كانت الغرفة غير مرتفعة السقف فيستحسن ان تضع الدانتيلة على شكل عمودى وكذلك تصلح هذه الدانتيلة فى صنع مفارش صغيرة على ان يكون الجزء الداخلى من المربعات ثم يحاط بالدانتيلة

ولكى نسهل عليك عمل هذه الدانتيلة سنشرح بعض وحداتها مبتدئين بالغرز المستعملة واليك بعضها :

الغرزة البسيطة = ادخلى الابرة فى غرزة من الدور السابق واخرجيها بغرزة أخرى ثم لفه واخرجيها من الغرزتين الموجودتين على الابرة

الغرزة المسلوته = ادخلى الابرة فى غرزة واخرجيها بدون لفة العمود = وهو كالذى نستعمله فى صنع الستائر الكروشيه وهو على ثلاثة أنواع : عمود بلفة واحدة ويخرج على مرتين وسنسميه ع ا ، ثم عمود بلفتين ويعمل على ثلاث مرات وسنسميه ع ب وأخيرا عمود بثلاث لفات ويخرج على أربع مرات وسنسميه ع ث

الوحدات المربعة = تعمل دائرة مكونة من ثمانى غرز ويقفل بغرزة مسلوته

الدور الاول : ٢ غرزة بسيطة فى كل غرزة من الدائرة

الدور الثانى : اشتغلى ٣ غرز فى الفضاء ع ب فى الغرزة الاولى ٢ عب فى الغرزة التى تليها عث فى الغرزة الثالثة و عب فى الغرزة الثالثة أيضا ٢ عب فى الغرزة الرابعة ثم اشتغلى ثلاثا فى الهواء واغرزى الابرة فى الغرزة التالية لتفعلى ورقة مثل التى عملناها الان وعليك ان تكونى اربع ورقات

الدور الثالث : ٣ غرز مسلوته على الورقة الاولى ٩ غرز فى الهواء ❋ ع ث فوق منتصف الورقة ٧ غرز فى الهواء ع ب فى وسط العمود ذى الثلاث لفات (عث) ٥ غرز فى الهواء .عمل عب على بعد ٣ غرز على نفس الورقة ٢ غرز فى الهواء عب فوق الورقة الثانية ويعاد ابتداء من العلامة ❋

الدور الرابع : ٢٢ غرزة بسيطة فى كل جانب من المربع و٣ غرز فى نفس الغرزة فى كل ركن من الاركان الاربعة . يعمل ثلاثة أدوار مماثلة وتقطع الفتلة

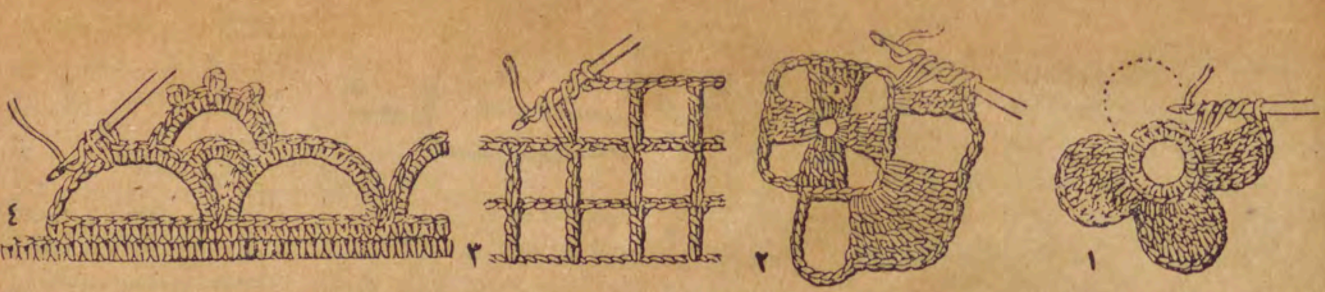
الوحدة المستديرة :

الدور الاول : ٨ غرز وتقفل بغرزة بسيطة

الدور الثانى : ٤ غرز الهواء و٣ عب فى الدائرة ❋ ثم ٣ مرات : ٥ غرز فى الهواء ٤ عب ونكرر ابتداء من العلامة ❋

الدور الثالث: ١٢ غرزة فى الهواء ❋ ١٠ عب فوق ال ٥ غرز فى الهواء التى بالدور الثانى ٥ غرز فى الهواء ونكرر ابتداء من ❋ يختتم بـ ٩ عث وغرزة مسلوته فوق الغرزة السابعة من الاول ٢ غرزة بسيطة مسلوته ، غرزة بسيطة وخرزه (٣ غرز فى الهواء ثم اغرزى فى نفس (الغرزة) و٢ غرزة مسلوته





الدور الرابع ✽ ٤ غرز فى الهواء وعث فى الغرزة الاولى من الدور السابق ، ٢ عب فى الغرزة التالية ٢ عب فى الغرزتين التاليتين غرزه بسيطة فى الوسط ثم ٢ ع ا ٢ عب ا عث اشتغلى ٤ غرز فى الهواء ثم غرزه بسيطة فى الغرزه الاخيرة ـ ٢ غرزة مسلوتة على الاعمدة التى توصل الوحدات بعضها ببعض غرزة بسيطة وخرزة ٢ غرزة مسلوتة فوق الغرزتين التاليتين ثم كررى ابتداء من العلامة ✽

الدور الخامس : ✽ ١٤ غرزة مسلوتة فوق الحشو مع أخذ نصف غرز الدور السابق من الخلف اشتغلى ٩ عرز وكررى ابتداء من ✽

الدور السادس : تعمل غرزة بسيطة فوق الحشو مع أخذ نصف الغرز من الخلف ثم غرز مسلوتة فوق الاعمدة الموصلة مع عمل خرز فى الوسط

الدور السابع : اشتغلى ١٥ غرزة ثم غ ا ✽ اشتغلى ١٣ غرزة ثم غ ا فى آخر الحشو وكررى ابتداء من ✽ وفى النهاية دور من الغرز البسيطة ودورين آخرين

يبقى عليك الان أن توصلى الوحدات بعضها ببعض ولهذا خيطى الوحدات على ورقة مع الشكل المبين فى الرسم واعملى المربعات من كل جبهة ولذلك ابدئى بعمل ٥ غرز فى رابع غرزة بسيطة من الدائرة فى أضيق مكان بين الوحدة المستديرة والوحدة المربعة ثم ادخلى الابرة على نفس الارتفاع فى الوحدة المربعة واقطعى الخيط كررى نفس العملية على ارتفاع ٤ غرز اخرى واشتغلى ٣ غرز ثم عب فى أول الدور السابق ثم ٣ غرز وغب على بعد ٣ غرز اخرى ـ ٣ غرز ادخلى الابرة فى طرف الوحدة المستديرة على نفس الارتفاع اقطعى الفتلة . الخ

تكرر هذه العملية حتى يصبح عندك ٥ أدوار من المربعات بدون قطع الخيط مع عمل غرز بسيطة فوق الوحدة المربعة وعب ثم ٢ غرزة بسيطة ثم ع ا فوق الوحدة المستديرة

ساق الدانتيلا :

اعملى ٥ عب واسلتيها فى واحدة أى : « اعملى لفتين على الابرة وادخليها فى غرزة ثم لفة واقفلى غرزتين ثم لفة واقفلى غرزتين فيبقى غرزتان فى الابرة . اتركى هاتين الغرزتين وكررى هكذا لكل عمود عندك فى النهاية ٦ غرز على الابرة ـ لفه واقفلى الغرز الـ ٦ مرة واحدة »

اشتغلى ٤ غرز وكررى ابتداء من ✽

حرف الدانتيلا :

اشتغلى ٣ ادوار من الغرز البسيطة فوق المربعات ثم أبدئى فى عمل الاقواس ✽ غرزة بسيطة ثم اشتغلى ١٢ غرزة وادخلى الابرة فى الشغل على بعد ٨ غرز ثم اشتغلى غرزة بسيطة ✽ كررى هكذا على طول الدانتيلا واقطعى الخيط

اشتغلى فوق القوس الاول ✽ ٢٠ غرزة بسيطة مع ادخال الابرة فى القوس ٤٠ غرزة بسيطة فوق القوس الثانى ثم اشتغلى ٣ غرز فى الهواء ثم ارجعى الى الخلف وادخلى الابرة فى القوس الاول على نفس الارتفاع ـ ثم ارجعى على القوس الصغير الذى كونته بين القوسين الكبيرين مع عمل ٥ غرز بسيطة ـ اشتغلى ٢ غرزة بسيطة على القوس الكبير ثم اشتغلى ٦ غرز فى الهواء وارجعى مرة أخرى الى القوس الاول على نفس الارتفاع وارجعى الى القوس الثانى بغرز بسيطة مع عمل ثلاث خرزات فى الوسط

كررى هذا كل قوسين

ادخلى الخيوط الزائدة واكوى الدانتيلا واعديها

قتل الأبرياء

ان نسبة وفاة الاطفال سنويا من حوادث المنزل تفوق بكثير نسبة وفاتهم من الحمى بأنواعها والسعال الديكى وغيره من الامراض .

ورد فى احدى المجلات الامريكية ان الطفلة « جين » التى كانت تعيش بصحة جيدة فى احضان والديها حتى الشهر الماضى ظهر نعيها فى الجريدة اليومية وقد توفيت اثر حادث منزلى وهذه هى قصة « جين » البريئة : ـ



١ ـ طفل صغير ترك وعلى مقربة منه علبة دواء سام ففتحها وصار يعبث فيها وسيضع السم فى فمه ويموت مسموما .

فى احد الايام كانت والدة الطفلة « جين » مع ابنتها فى حمام المنزل وكم كانت هذه الطفلة سعيدة وفرحة بنفسها اذ امكنها الجلوس بمفردها فكانت تلعب مرحة مسرورة . وقد تركتها والدتها بمفردها فى حوض الماء بالحمام بضع ثوان ولصغر سن « جين » كانت لاتقدر على الوقوف بمفردها بدون مساعدة ، فقد دفعها ضغط الماء قليلا الى اعلا حيث فقدت توازنها ومالت على جانبها فغاصت رأسها فى الماء ولم تتمكن من اعادة نفسها الى الوضع الذى كانت فيه فغرقت وتوفيت فى حوض الماء .

فكم كانت صدمة والدتها عندما رأت ابنتها قد فارقت الحياة فقالت « انى تركتها لمدة أقل من دقيقة ، ماهذا »

هذه هى نتيجة ترك الام طفلها فى مكان كهذا بمفردها وما هذه القصة الا احدى المآسى التى تحدث فى المنازل يوميا نتيجة اهمال الام أو المشرفة على تربية الاطفال .

ويدل الاحصاء الآتى على عدد الضحايا سنويا :

٢٧٥ طفلا اعمارهم أقل من سنتين توفوا غرقا فى أحواض الماء بحمامات المنازل

٣٩٠ طفلا فى نفس السن توفوا بحروق

١٤٠٠ طفل توفوا نتيجة التيار الكهربائى أو الآلات الميكانيكية

٢٠٠ طفل توفوا من تأثير وقوعهم على الارض من ارتفاعات مختلفة .

هذا علاوة على الحوادث الكثيرة التى سببت جروحا وعاهات مستديمة عندما ترك لهم آلات حادة للعب بها كالمقصات والسكاكين والامواس والزجاج المكسور والابر وخلافه وتسبب عن ذلك أيضا فقد ابصار كثيرين كما أن سقوط السوائل المغلية قد تركت تشويها بمعظم الاطفال الذين نجوا من الموت .

ان طفلك جاهل وقليل الادراك ولا يقدر نتيجة عمله وليست لديه القوة الكافية للخروج من أى مأزق خطير يقع فيه . ان وقايته من الاخطار فى متناول يديك ويتوقف عليك وحدك وقاية حياته . والنقط الآتية هى أنواع الاخطار التى يتعرض لها الطفل للقتل فى المنزل :

١ ـ لاتتركى الطفل بمفرده فى غرفة اذا لم يوجد شخص كبير معه بل اتركيه فى مكان محصور أمين كحلقة لعب الاطفال وخلافه . أما الام التى تترك الطفل بمفرده فى الحمام فتعتبر مهملة لحد الاجرام .

٢ ـ تجنبى سقوط الاطفال أو سقوطك وانت حاملة الطفل وخصوصا عند النزول أو الصعود على السلم

٣ ـ لاتستعملى فى نظافة بلاط منزلك المواد التى تسبب الانزلاق

٤ ـ لاتتركى نوافذ المنزل والشرفات فى الادوار العالية بدون شبك سلك متين

٥ ـ اتركى الدبابيس المشبك دائما مقفولة وبعيدة عن متناول يد الطفل

٦ ـ اجعلى الادوية السامة بعيدة جدا عن متناول يد الطفل بحيث لايصل اليها بأى حال لكى لايتناول منها جرعة .

٧ ـ السكاكين والاسلحة والمقصات والدبابيس يجب الحذر منها ووضعها فى مكان بعيد لايصل اليه الطفل

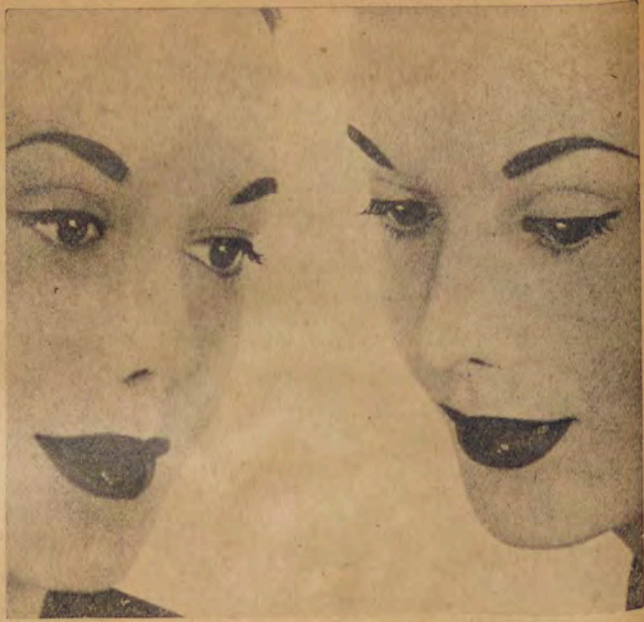
٨ ـ علب الكبريت والولاعات يجب ان تكون بعيدة عن يد الاطفال لئلا تسبب حريقا

٩ ـ لاتجعلى مقابض اوانى السوائل التى على النار متجهة الى الخارج بل اجعليها من الداخل لكى لاتصل اليها يد الطفل .

محمد فريد



٢ ـ طفل صغير ترك بمفرده فى الغرفة وقد وصل الى سلك المكواة الكهربائية وسيجذبها وتقع عليه وهى ملتهبة ويموت حرقا .



الشفاه الجميلة

ان ممثلات السينما يمتزن غالبا بشفاه جميلة جذابة وسحرهن يكمن فى فى شفاههن وتدهش مشاهدات السينما من ابداع الكواكب فى رسم هذه الشفاه

قبل كل شيء يجب أن تكون الشفاه دالة على صحة جيدة ولكى تحصلين على شفاه ممتلئة غير ذابلة ولا مرتخية استعملى فيتامين C

وآخر شيء تقومين به قبل النوم هو أن تغسلى شفتيك حتى تضمنى عدم تشققهما وخصوصا من زوايتى الفم ، وللشفاه الجافة استعملى أى كريم دهنى ليلا .

وشفاه كواكب السينما يقوم برسمها اخصائى فى ذلك ، يحدد الشفاه بقلم أحمر أو فرشة رسم ، ويمكنك أن تقومى بهذا بنفسك . اشترى فرشة من شعر الجمل وارسمى فمك ثم آملئيه بالروج الملائم لك وراعى أن يكون من الصنف الجيد وأخيرا ضعى قليلا من البريانتين لتكسبى شفتيك جمالا ولمعانا ساحرا ، وآذا كانت شفتاك رقيقتين استعملى احمر ثقيلا للشفة العليا واحمر خفيفا للشفة السفلى تكسبينهما امتلاء وسحرا .

واذا أردت الحصول على شفتين ممتلئتين فاملئيهما بالاحمر الخفيف أولا ووسعى قوس الفم بالفرشاة وخاصة عند زاويتى الفم .

واذا كان فمك مربعا فاضغطى على المنحنيات العليا قليلا ولا تعيدى على الخطوط بالقلم فأبسط خط يغير من المطلوب ، وللشفاه الرقيقة جدا يجب أن (تتقلى) وسط الشفة .

ويمكنك بعد استعمال الاحمر ان تضعى قطعة من القماش بين شفتيك لتزيلى الزائد منها ، واذا أردت أن يثبت أحمرك على شفتيك فضعى قليلا من البودرة عليهما . ويجب أن تلاحظى أن يكون احمر الشفاه ملائما لاحمر الخدود وعلى الفتاة التى لم تتجاوز الخامسة عشرة او السادسة عسرة البادئة فى التواليت أن تستعمل أحمر فاتحا خفيفا يتلائم وسنها .

الرياضة تظهر الناس على طباعك





عند ما تمارسين الرياضة التى تفضلينها ، مهما يكن نوعها ، ترتدين ثوبا خفيفا او المايوه او بنطلونا قصيرا يكشف عن عيوبك الجسمية او يظهر محاسنك . راقبى حركاتك ، فالفضوليون يطلعون خلالها على طباعك ، وان أردت اخفاءها ..

١ – ان رفضت أن تمارسى أى نوع من الالعاب فلا تعتقدى أنك بهذه الوسيلة تتجنبين اظهار عيوب فى جسمك يؤلمك منظرها .

• هذا اعتراف صريح منك بنقص فى نشاطك أو ضعف فى جسمك .



٢ – انك تتمددين على رمال البلاج وتنهضين متثاقلة لتلحقى بصديقاتك اللواتى يلعبن فى البحر

• دليل على تراخ فى العضلات أو تعب نفسانى وربما نقص فى الحيوية .. انضمى الى صديقات على جانب كبير من النشاط .



٣ – عندك مايوه بديع من الحرير الازرق السماوى بورد بنفسجى، ترتدينه وتتجنبين أن يبتل .

• انك أكثر ميلا الى الاناقة منك الى الرياضة . وكلمات الترحيب والثناء التى تسمعينها أعظم لديك من أكاليل الغار التى يتوج بها الابطال .

٤ – انك تلعبين التنس متخذة اوضاعا تظهر جمالك ولا تغطسين فى الماء الا بعد أن تتجه اليك الانظار .



• كان الاجدر بك أن تشتغلى بالتمثيل بدلا من أن تمارسى الرياضة . حاولى أن تقومى بتمريناتك الساعة السادسة صباحا ، عند ما يكون البلاج أو ملعب التنس خاليين من المتفرجين .

٥ – عند ما تفوزين تفرحين فرحا عظيما . وعند ما تنهزمين تبكين .

• عصبية المزاج مفرطة فى حبك لذاتك فيك بعض الطيش . تحمسى لامور أعظم وأجل ..

٦ – انقضى جزء طويل من الصيف ولم تحاولى النزول الى الماء ، رغم التشجيع .

• طبع يميل الى الخوف . لا تستطيعين السيطرة على مصادر الرعب . ارادة ضعيفة

٧ – انك تتزينين بشكل خارج عن المألوف عند مغادرة كابينتك على البلاج .

• نقص فى القدرة على مجاراة الوسط وفى الذوق . دلال زائد

٨ – تفضلين الاشتراك فى رحلة على حضور حفلة عامة أو خاصة .

• صحة . اتزان . ولكن حاذرى ، فقد يكون لديك نقص فى الانوثة وبعض الخجل .

٩ – انك ترتبين أمورك لتلعبى التنس دائما مع واحد من الشبان لا تبدلينه

• مرحى ! مرحى ! ان حب الرياضة قد لا يكون السبب الوحيد الذى يحملك على التردد الى ملاعب التنس

١٠ – تصلين دائما الى ملعب التنس وليست معك كور . وترفضين رفضا باتا أن تعيرى مضربك القديم .

• أبخيلة أنت ؟ انك لا تكترثين بغيرك ..

١١ – ان خسرت أو ان كسبت فانت دائما منشرحة الصدر . تعيرين بكل سرور أدواتك وتنتظرين بهدوء دورك .

• طبع جميل يجلب لك محبة الجميع . ولكن احترسى واعرفى كيف تدفعين عن نفسك المستغلين .



١٢ – انك تنتقدين دائما « ضربات » اللاعبين . وتسخرين من جهلهم فنون اللعبة .

• طبع غير مقبول يميل الى الغيرة والحسد . قد تجدين نفسك وحيدة ، فى وقت من الاوقات .



١٣ – أثناء اللعب تثير الفراشات اهتمامك وتتحدثين الى المتفرجين وتعلنين انك تريدين أن تريحى نفسك .

• ينقصك الحماس وروح التنافس . اللعب معك ممل وسيرفض الذين يعشقون الرياضة مصاحبتك



ان توفرت فيك ٩ حالات من ال ١٣ حالة ، فاقلعى عن الرياضة ان أردت الاحتفاظ بتقدير أصدقائك .. وان توفرت فيك من ٤ الى ٩ حالات يمكن تحملك ، ولكن اعملى على استكمال الصفات التى تنقصك .. وان توفرت فيك من ١ الى ٥ حالات ، فليس للاعبين واللاعبات لوم يوجهونه اليك .. وان توفرت فيك الحالة رقم ١١ (وهذا محال ان صدقت) : فهنيئا لك انك مثال المرأة الرياضية .

الزهور وتنسيقها

لا مراء فى أن الزراعة والاستنبات من أقدم ما عرف البشر من حرف · فيدا بيد سارت الارض بمحاصيلها مع التطور والرقى ، ويدا بيد تبعا لذلك سار الانسان على مر العصور مهتما كثيرا بالابحاث الزراعية الخاصة بتحسين محاصيله النباتية، ورفع مستواها ، وقسر الارض على تقديم خير ما خصتها به الطبيعة من قيم الغذاء ، أو المنظر ، أو العبير ·

ولقد نجح الانسان دون ريب فى ميدان جهوده هذه· بيد ان أقصى مراتب هذا النجاح انما كانت – على عكس ما قد يتوهم البعض – فى الناحية التى ترفه عنه لا من حيث هو مجرد مخلوق فى حاجة الى ما مد الله به الارض من قدرة على منح الغذاء والكساء ، ولا من حيث هو يد الله فوق هذه الكرة الارضية وواحدة من عدة الآلات التى أوحى اليها بتنفيذ مشيئته فى بقاء الاصلح واستئصال الضار ، بل من حيث هو مجموعة دقيقة من مشاعر وعواطف ، ومن حيث هو مكمن حواس لو أرضاهاهذا فقدلا يرضيها ذاك ، وأخيرا من حيث هو مخلوق يشعر بسيادته للارض التى خلق فوقها ، ولا يرضى خيلاءه غير احاطة نفسه بكل جميل فى الذوق جميل فى المنظر ، جميل فى الملمس ، وجميل فى الرائحة وهذه كلها توفرت له فى الازهار ·

ثمة ناحيتان هامتان الى جانب ما ذكرت ، حثتا الانسان على التهالك فى العناية بهذا النوع من النبات بأكثر من غيره من نبات الارض · اولاهما ما يشعر به الانسان فى نفسه من قوة ومقدرة يقابلهما ما لمسه فى نباتات الزينة من رقة حاشيه وحاجة الى الرفق والعنايه ، وثانيهما ما جبل عليه الانسان من عنت وعناد يقابلهما ما خص الله به الزهور من بطء فى النمو ومن مراوغة وختال · ·

هذه كلها جعلت الانسان يفرد جانبا كبيرا من جهده ووقته للازهار يوليها من رعايته وعنايته ، ويخصها دون أى نبات آخر بمشاركته مسكنه · فاذا ما كرت الحقب وجد الانسان نفسه قد فعل بالازهار اللدنة الرقيقة ما لم يفعل بغيرها من تحوير وتبديل ، ووجد بين يديه فى النهاية محصولا واسع النطاق من النباتات المزهرة جمع بين شتى الالوان ، وشتى الاشكال ، وشتى الروائح · وباختصار وجد نفسه قد خلق فنا جميلا جديدا هو عنوان حضارته، وخير برهان على ما أتاه الله من ذوق حسن وقوة ابتكار·

ويأبى هذا الربيب الا أن يكون وفيا عارفا باليد التى أسداها اليه الانسان فهو يخلع على كل جو تضعه فيه رواء وفتنة وشذى يعجزدون مثلها غيره · وهو يعوض من يعنى بتربيته ترويحا عن النفس واغتباطا لا يوفر مثلهما أى عمل آخر عرفه الانسان · وهو يهىء للاسرة التى تحتضنه آفاقا تجد فيها لنفسها مجالس صحية رطيبة طلقة ، ولاطيافها مناظر تأخذ العين ببهجتها ، ولصغارها مراتع لهو ان لم تكن هى الترفيه بعينه فهى أقرب ما يمكن الى الترفيه وأدنى ·

وهى طيعة سلسة القياد دائما · مهد لها أصيصا من الفخار أو اناء من الزجاج أو وعاء من الخزف داخل أية غرفة بالمنزل ، تعطيك من روائها وشذاها بمثل ما تعطيك لو أفردت لها أفسح مرقد فى حديقتك ·

وهى قنوعة أبدا · جد عليها بأتفه النفقات ثمنا وتنشئة تقدم لك نفس ما تقدمه لاكبر الموسرين من جيرانك ·

وهى عند حسن ظنك بها أينما حلت· أطلقها على أكثر جدرانك الخارجية قبحا ، تخلع عليها ستارا نضيرا ذكيا يحيله تحفة رائعة تقف مع أطيافك مأخوذا ازاء روعتها·

وهى عظات أى عظات · فيها لافراد العائلة كبارا وصغارا برهان على عظمة الخالق ، وعجيبة من عجائب الحياة ، ودرس طريف محبب الى النفس فى الصبر والاناة والنظر الى الحياة على انها طور لا بد مستكمل ما آزره الاجل ، وعلى أن لكل بداءة وان طال الاجل خاتمة ·

وأخيرا لا نشك انه من حسن حظنا نحن بنى هذا الوطن أن نجد فى جو مصر الرائع ما يؤهلنا لاحتضان أكبر عدد من نباتات الزينة، هو الذى نقدم أحبه الى النفوس – مع خير سبل استنباته – على صفحات هذه المجلة ابتداء من العدد المقبل ·

احتفظي برشاقتك

ليس الحسن والجمال فى الوجه فقط بل هو ايضا فى القوام فالجسم الرشيق الجميل يضفى على صاحبته حسنا وبهاء ، وهناك ثلاثة أجزاء فى جسم حواء يجب عليها أن تداوم على الاحتفاظ بجمالها وهذه الاجزاء الثلاثة هى الصدر والخصر والفخذان ، واليك يا سيدتى نقدم بعض التمرينات التى لو زاولتها لامكنك الاحتفاظ بجمال قوامك وهى : -



للصدر

للمحافظة على تماسك الصدر وجماله عليك بمزاولة هذه التمرينات :

١ - قفى منتصبة القامة كما فى شكل (١) وارفعى ذقنك الى أعلى وكأنك سترفعين جسمك من على الارض برفع ذقنك فهذا التمرين يشد عضلات الصدر

٢ - قفى منتصبة القامة متباعدة القدمين ومشطاهما متجهان الى الداخل قليلا ثم ذراعيه حركات دائرية بشدة مع المحافظة على انتصاب قامتك بجعل الظهر مستقيما والبطن الى الداخل كما فى شكل (٣)

٤ - اجلسى متربعة على الارض كما فى شكل (٤) ثم ميلى بجسمك ناحية اليمين مع الاستناد على الارض بساعدك الايمن وضعى اليد اليسرى فوق الرأس متجهة الى الجهة اليمنى كما هو موضح فى



ارفعى ذراعيك الى حذاء الكتفين ثم حركيهما الى الخلف ثم الى أسفل فى حركة دائرية كما فى شكل (٢)

٣ - قفى كما كنت فى بدء التمرين السابق وحركى الرسم ثم ميلى الى اليمين قدر استطاعتك على أن تبقى يدك اليسرى فى وضعها السابق بجوار الاذن اليمنى ثم كررى هذا التمرين بالميل الى الناحية اليسرى .



(٢)   (١)

للخصر

يمكن ببعض التمارين البسيطة الحصول على الخصر النحيل وأفضل هذه التمارين وأسهلها هو المداومة على « شفط » البطن الى الداخل اذ أن ذلك يجعل عضلات البطن دائما مشدودة واليك بعض التمارين الاخرى :

١ ـ قفى كما هو موضح فى شكل (١) ورجلاك متباعدتان وذراعك الايمن مشدود ومرفوع الى أعلى أما الذراع الايسر فيكون متجها الى أسفل بحذاء الجسم كما فى شكل (ا) ثم ميلى بجذعك ناحية اليسار مع استمرار جعل الرجلين مشدودتين وانحناء الذراع الايمن فوق الرأس كما فى الشكل (ب) ثم عودى الى الوضع الاول وارفعى الذراع الايسر الى أعلى مع خفض الذراع الايمن ثم ميلى بجذعك الى الناحية اليمنى كما فعلت سابقا فى الناحية اليسرى وكررى هذا التمرين عدة مرات .

٢ ـ اجلسى على قاعدة قارب أو ما شابهها كما فى شكل (٢) وضعى راحتى يديك تحت فخذيك وارفعى قامتك ثم ميلى بجذعك ناحية اليمين مع عدم رفع الايدى من مواضعها ثم عودى الى وضعك الاصلى وكررى التمرين بالميل بالجذع الى الناحية اليسرى وهكذا عدة مرات كما فى (ا) و (ب) مع ملاحظة عدم رفع الفخذين واستقامة الكتفين عند كل ميل .

للفخذين

للمحافظة على استدارة الفخذين :

١ ـ اجلسى منتصبة القامة مع وضع اليدين عند الخصر كما فى شكل (١) ثم سيرى الى الامام والخلف وذلك بتحريك القدمين مع عدم رفع العجز عن الارض مطلقا وجذب البطن الى الداخل

٢ ـ استلقى على جنبك الايمن مع مد الذراع الايمن الى أعلى ووضع الرأس عليه ووضع اليد اليسرى على الارض من الامام للمحافظة على توازن الجسم ثم افتحى رجليك من عند الفخذين واقفليهما فى حركات سريعة من أعلى الى أسفل حتى تكونا اشبه شيء بحدى المقص مع عدم رفع أو تحريك الجزء العلوى من الجسم من موضعه على الارض كما فى شكل (٢) وكررى هذا التمرين وأنت نائمة على جنبك الايسر مع قفل وفتح الارجل خمسين مرة فى كل اتجاه ..

٣ ـ استلقى على ظهرك وامددى ساعديك حتى يكونا محاذيين لكتفيك ثم ارفعى رجليك الى أعلى وحاولى أن تجعلى ركبتيك تلامسان صدرك ثم ميلى بركبتيك وأنت فى هذا الوضع ناحية اليمين حتى تلامس الركبة اليمنى سطح الارض مع ملاحظة عدم رفع الجزء العلوى من جسمك عن الارض ثم عودى بركبتيك الى وضعهما السابق فوق الصدر وميلى بهما مرة أخرى ناحية اليسار وكررى هذا التمرين عدة مرات



أبعاد الجسم المثالى



الرقبة ـ ٣٣ سم
الذراعان ـ ٢٨ سم
الصدر ـ ٨٧ سم
الخصر ـ ٦١ سم
الردفان ـ ٩٣ سم
المعصم ـ ١٥ سم
الفخذ ـ ٥٠ سم
الساق ـ ٣٣ سم
بطن الساق ـ ٢١ سم

الطول : ١٦٥ سم
الوزن : ٦٤ كيلوجرام

قالت لى

هل تذكر زميلتنا س التى تخرجت معنا فى كلية الآداب؟ لقد عقدت خطبتها فى الاسبوع الماضى على أحد الصيادلة . كنت أحسب انها كانت تنتظر حصول زميلنا ع على الدرجة الخامسة فيقبله والدها زوجا لها .. لا شك ان زميلنا هذا قد صدم صدمة قوية عندما علم بهذا الخبر . فقد كان يمنى نفسه بالآمال فجد واجتهد الى ان حاز ارقى الدرجات الجامعية . ولكن تأتى الرياح بما لا تشتهى السفن

قلت لها

نعم اعرف زميلتنا س كل المعرفة وانى ما زلت أذكر الى اليوم خصالها الحميدة وتربيتها الراقية على أنى لا أوافقك الى ما ذهبت اليه من عتاب خفيف أشعر انك توجهينه اليها وكأنها أتت جرما لقبولها الزواج من هذا الصيدلى وصدوفها عن زميلها ع .

انى أوافقك على أن زميلنا هذا رجل كبير النفس كريم الخلق . ولكن أتحسبين وهو فى درجته السادسة هذه وقد مضى عليه فيها أكثر من سبع سنوات أن فى استطاعته أن يفتح بيتا وينجب عيالا يربيهم تربية جديرة به ! ان مرتبه يكاد يكفيه هو فكيف به وقد أصبح بعد سنة يعول اثنين غيره !

أتركى يا آنستى حديث العاطفة فان عصرنا عصر عقل لا عصر قلب ...

خليل صابات

انسة ه العسقلانى بالمنصورة :

١) دلكى منابت شعرك بزيت الخروع او بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . مشطيه كل صباح لمدة عشر دقائق . ٢) يمكنك تدليك حاجبيك بزيت الخروع وتقوية خطهما بالقلم الخاص بهما وهو يباع فى محال ادوات التجميل .

بريد بنت النيل

قارئة :

يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء اذ يصعب علينا ان نعالج ما تشكين منه بالمراسلة .

ا.م.ا. المنصورة :

١) لا ضرر مما ذكرت ٢) دعى اختك تدلك يديها بكريم مغذ مساء كل يوم .

فوزية معوض اسكندرية :

امامك حلان لا ثالث لهما : اصبغى السويتر او فكيه واعيدى حبكه من جديد .

م.س. اسكندرية :

سيمر الزمن سريعا وسوف تفرغين من دراستك وتستقلين بحياتك فاحتملى ما انت فيه وادعى الله ان يرطب من قلب امك واختك .

السيدة ل.م.ن. بالاسكندرية :

١) يجب ان تأخذى مقويات ولاسيما الكالسيوم الذى ينقصك . والقيام بالتمرينات التى تقوى الساقين مثل المشى على طرفى القدمين والاستلقاء على الظهر وعمل الحركات التى يقوم بها راكب الدراجة . ولكننا نفضل قبل ان تمارسى هذه التمرينات استشارة طبيب باطنى . ٢) أعملى بما اشارت عليك صديقتك فزيت الخروع يقوى الرموش والحواجب ولكن لا تدعى الزيت يدخل عينيك

عطاف حمادة :

١) نشكرك على اهتمامك ببنت النيل . ٢) الاعداد التى تطلبينها موجودة فيما عدا العدد الاول والثانى والثالث وثمن العدد الواحد منها خالص اجرة البريد عشرة قروش اما العدد الممتاز فثمنه خمسة عشر قرشا .

ا.ع. روض الفرج :

١) دلكى منابت شعرك بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق . اكتبى لنا بعد شهر عن النتيجة .

س.ع.ش. مصر الجديدة :

١) اعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء ٢) دلكى منابت شعرك بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع واغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون قصى اطرافه .

انسة زوزو محمود المهدى شبرا مصر :

١) لا يمكن مع الاسف تشخيص ما تشكين منه على الورق . اعرضى نفسك على طبيب . ٢) لاطالة قامتك مارسى السباحة وبعض التمرينات الرياضية على يد اخصائى . ارسلى لنا اسمك وعنوانك وطابع بريد فئة العشرة مليمات لنفيدك بخطاب خاص عن المعهد الذى تسألين عنه . ٣) لا يوجد احسن من الطريقة التى تتبعها سيداتنا فى الشرق .

ا. عبده باسنا :

اسئلتك مقتضبة اكثر مما يجب اكتبى لنا ذاكرة التفاصيل لنتمكن من الرد بدقة .

الحائرة ف.ت. بشبرا :

اليس لك عم او خال يتعهد هذا الاخ بالنصح والارشاد ؟ ونحن لا ننصح على اى حال بأن يرفع امره الى البوليس فهو اخوك ولم يقطع الامل منه بعد ونعتقد انه فى حاجة الى اخذه باللين وبالروية فلعله يثوب الى رشده .

عبد الهادى حسن القديدى :

زجلك جميل للغاية ونأسف لوصوله متأخرا .

قارئة ح.م. شبرا :

١) استمرى فى مزاولة التمرينات الرياضية الخاصة بالبطن وكفى عنها عندما تشعرين بالتعب . ٢) يمكن اطالة قامتك بالسباحة واللعب على العقلة تحت اشراف مدربة . ارفعى رأسك وافردى صدرك ولا تحنى ظهرك ؟؟ .

١) ابحثى فى مجموعة بنت النيل تجدى الفرزة التى تطلبينها . ٢) انك بلا شك تعرضين ذراعيك وساقيك للشمس مما يسبب اسمرارهما .

زينب محمد : شربين :

يجب ان تداومى على ممارسة الالعاب الرياضية وان تمتنعى عن اكل المواد الدهنية والنشوية والحلوى .

الانسة نوال مرسى م. القاهرة :

اسباب سقوط الشعر كثيرة . منها قشرة الرأس وضعف البصيلات مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وقصى أطرافه .

السيدة م.م. بالقنطرة الشرقية :

أكبر الظن ان الارق الذى ينتابك سببه ذلك الخلاف الذى دب بينك وبين زوجك وأننا ننصحك بعدم الانطواء على نفسك وممارسة الالعاب الرياضية والتنزه وتغيير الجو الذى تعيشين فيه . ابعدى ما استطعت عن تناول العقاقير المنومة فانها تضعف القلب . اعملى بنصيحتنا واكتبى لنا لنطمئن عن حالتك بين حين واخر .

حائرة جدا :

كان يجب ان تتفاهما منذ عقد قرانكما . وعلى اى حال ففى امكانك الان ان تتفاهمى معه بالذوق واللين وإياك واليأس فالله مع الصابرين .

ناهد حسن بالقاهرة :

١) اغمسى قطنة بماء الاوكسجينية وامسحى بها الجزء المراد صبغه . ٢) لا يوجد أحسن من تدليك الشعر بزيت الزيتون أو زيت الخروع ثم جدله وربطه جيدا طوال الليل وغسله فى الصباح بماء دافىء وصابون وأعادة الكرة كل ثلاثة ايام فانها الطريقة المتبعة لفرد الشعر المجعد اياك واستعمال البرمانانت . ٣) امشى على اطراف اصابعك كل يوم عشر دقائق . اصعدى السلم بنفس الطريقة والبسى أحذية واطئة ان أردت تقوية ساقيك .

انسة بشبرا البلد .

١) يجب ان تحللى البراز . فقد تكونين مصابة بالدوسنطاريا . ٢) ادهنى شعرك بالبرافين بعد غسله جيدا بالماء الدافىء والصابون .

الانسة نوال :

١) يسقط الشعر عادة بعد الحمى لذا ننصحك بالمبادرة الى حلقه او عرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية ليعالجك بالكهرباء ٢) سوف يزول هذا الاثر الاحمر من قدمك ان لم تعاودى ارتداء الاحذية الضيقة .

ع.ل.ن. المحلة :

الشعر الابيض من الظواهر التى يصعب اخفاؤها . ولم يصل الطب الحديث الى اكتشاف علاج له .

ص.ع.ا. المنصورة :

هذا الشعر النامى المتزايد لا يعالج بالمراسلة ولا بالكتابة . اذهبى الى طبيب الامراض الباطنية حتى تطمئنى على الغدد الصماء واستشيرى طبيب الكهرباء .

قارئة أسيوط :

اغسلى عينيك كل صباح بقطعة من القطن مغموسة فى شاى ساخن . وحللى البول فقد يكون عندك املاح

أ.أ.ن. الاسكندرية :

ادهنى يديك بالمزيج الاتى : كحول ٣٠ جرام جلسرين ٣٠ جرام ماء ورد ٣٠ جرام حامض ساليسليك جرام واحد حامض ستريك جرام واحد . ونحن نؤكد لك ان هذا العرق الذى تشكين منه سوف يزول .

و.م.

ليس للشيب دواء .

عصمت عبد العليم :

انك ما زلت متأثرة بوفاة شقيقك وعقلك الباطن لا يفكر الافيه مما يجعلك تحلمين به . ابعدى عن العزلة واشغلى نفسك باعمال مسلية نافعة وقولى فى نفسك اننا لسنا مخلدين .

الحائرة بالغربية :

١) اتركى طفلتك فهى بصحة جيدة ولا تغذيها الا بلبنك . ٢) سوف تزول اثار حب الشباب بمضى الوقت

س. م. بيروت :

١) يجب ان يزيد وزنك الى ان يصل الى الستين كيلو . اكثرى من اكل المواد النشوية والحلويات والمواد الدهنية . مارسى الالعاب الرياضية باعتدال . ٢) رشى تحت ابطك بمسحوق الشبه او بمستحضر سنو ميست . اعرضى نفسك على الطبيب فقد تكونين مصابة بضعف عام يسبب لك افراز هذا العرق . ٣) سنحاول اجابتك الى طلبك قريبا .

الانسة س. ع.

١) يجب عرض نفسك على اخصائى فى المسالك البولية . ٢) هل كبدك سليم ؟ ان كان كذلك عليك بدهن وجهك باللبن الزبادى يوميا قبل النوم . ٣) لا يمكن اطالة الرموش ولا تغيير لونها الا بالريميل .

الانسة لولالو :

لا يمكننا ان نشخص مرضك على الورق . اعرضى نفسك على طبيب باطنى مشهور او جراح فقد يشير عليك بالتصوير بالاشعة ليعرف موطن الداء .

صديقة بنت النيل :

١) لا ننصحك بازالة هذا الشعر من على جبينك سرحى شعرك الى أعلى مدة من الزمن فانه سيزول بكل تأكيد . ٢) امسحى وجهك بمحلول قابض للمسام وهو يباع فى جميع الصيدليات .

م.ء.ا. ـ مصر :

١) تجنبى المجهود والسهر المفرط لازالة السواد الذى يظهر تحت عينيك . ٢) دلكى برفق موضع التجاعيد بكريم مغذ للجلد مساء كل يوم

فردوس على ـ اسكندرية :

١) لازالة السمنة اتبعى نظاما خاصا فى التغذية مع ممارستك للرياضة . وقد سبق ان نشرنا موضوعات متعددة فى هذا الشأن . ٢) الموضوعات التى تنشر بالمجلة لا يمكن اعادة نشرها فاحرصى على اقتنائك جميع الاعداد . ٣) قد يكون القشر الكثير الموجود برأسك أكبر عامل فى سقوط شعرك ، اشطفى شعرك بعد غسله بقليل من الخل واستمرى على ذلك حتى ينقطع القشر وتجنبى استعمال الفازلين او البريانتين

ع. محمد ـ مصر :

الكالسيوم يعطى حقنا وحبوبا وسائلا ولكن الطبيب عادة يفضل حقن الوريد اذا كان المريض كبيرا وشرابا او اقراصا اذ كان طفلا . وجميع هذه الانواع موجودة بالصيدليات .

م.س. ـ حلب :

لا ننصحك بالاشتغال فى اعمال التطريز الدقيقة لتهدى صديقتك لانك تشكين من ضعف نظرك وضعف صحتك العامة . وما دامت الصلة بينكما وثيقة فالافضل ان تسأليها عن الهدية التى تفضلها

ح.ا. ـ اسيوط :

لايمكن ان تعالج بقع الوجه بالمراسلة فلسنا نعرف ما هى وما مداها وما هو السبب فى كل هذا ؟ اكتبى لنا بالتفصيل لنستفتى طبيب بنت النيل

حائرة ـ لبنان :

١) لاتفكرى فى ازالة سمنتك مع حالة ضعفك التى تشكين منها . واستمرى فى العلاج والتغذية الحسنة والرياضة حتى تزول منك اعراض الضعف التى تشكين منها . ٢) استعملى محلول « اوديرون» للعرق

ا.ع. ـ مصر :

صديد الثدى اذا كان عميقا (خراج) يعالج عند الجراح . واذا كان سطحيا يعالج عند طبيب الجلد. خذى حقن بنسلين ففائدته محققه

ز. عفاف ـ مصر :

ادهنى حاجبيك بزيت زيتون دافىء مع تدليكهما برفق وامتنعى عن استعمال الملقاط لمدة شهر ثم لاحظى النتيجة .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية ـ بمصر

كيف تقوين ذاكرتك – بقية المنشور ص ٧

على باب الخروج من الداخل بحيث ترينها وانت خارجة فتذكرك بما كنت تخشين نسيانه .

التعليق : ليس اضمن من طريقة تعليق الشيء الذى انت فى حاجة الى شرائه أو شراء مثله على مقبض باب الخروج . فاذا كنت تريدين مثلا شراء صوف عليك بتعليق خيط منه على الباب وان كنت أردت شراء بن عليك بتعليق وعائه على الباب أيضا وهكذا ..

التكرار : ان اردت حفظ اسم او تاريخ عن ظهر قلب عليك باتباع الطريقة التى يستعملها التلاميذ عندما يتذاكرون دروس التاريخ والجغرافيا . انهم يكتبون الاسم أو التاريخ الذى يريدون حفظه على ورقة عدة مرات . ثم يحاولون تذكره بعد ساعة وهكذا .

تسلسل المعانى : ان مجرد المرور بشارع من الشوارع أو رؤية لون ما أو شم رائحة أو سماع أغنية تذكرك باحداث صاحبت هذه الاشياء كلها . ان قانون تسلسل المعانى هذا يفيدك كل الفائدة اذا عرفت كيف تستغلينه لتقوية ذاكرتك .

الى هاويات التريكو : كثيرا ما يحدث ان تنسى شراء ما يلزمك من «كرريات» الصوف فتضطرين الى تعطيل عملك ريثما تنزلين الى السوق وتشترين ما ينقصك منها . ولكن هناك طريقة تكفيك هذه العطلة الا وهى ان تدسى فى آخر كررية ورقة تكتبين عليها : هيا اشترى ما ينقصك .

فكرى الصغار : اذا ما طلب المدرس الى تلاميذه أن يحفظوا مقطوعة من الشعر عن ظهر قلب . أخذوا فى قراءتها بيتا بيتا ثم بيتين بيتين وهكذا حتى يحفظوها كلها وهم غالبا ما يحاولون حفظها على نغمة مشهورة . افعلى مثلهم ان اردت حفظ خطاب أو كلمة .

القاتل الأول
بقية المنشور ص ٣٥

– ثم أتذكر انك قلت لى انك دائب البحث عن عمل لم تسبق اليه يقترن به اسمك ويخلد على الابد ..

– أذكر ذلك أيها الفيلسوف فماذا بعد ؟

– أفكان هذا العمل الذى طال بحثك عنه هو القتل . القتل تبتدعه وتوجده فى الحياة مقرونا باسمك مدى الحياة ؟ ..

– ...

– أفلم أقل لك يومها انما يريد الشيطان أن يخدعك ويملؤك غرورا . ألم أقل لك ذلك ؟

– (مهتاجا) عبثا ياهابيل تحاول أن تردنى عما اعتزمت لاقتلنك .. لاقتلنك (يقترب منه هائجا ..) .

* * *

– (بهدوء) ولن أقتلك

– مهما يكن من أمرك فلن أرجع عنك ولن أدعك بعد الان تنعم بالحياة (يبطش به ويدق عنقه ورأسه ويصرعه .. فيسقط هابيل صريعا يتشحطط فى دمه)

* * *

(قابيل جالس يملأه هم وحزن وأسف .. وجسد أخيه القتيل أمامه .. غراب على شجرة يحادث غرابا آخر)

– ماذا أصنع به .. لقد مات .. وانى لاخشى أن أدع جثته هكذا فى العراء للحشرات والحيوان ..

– اجعله معك فى عشك .

– ذلك أمر غير ميسور .

– اذن ماذا ترى ؟

– اننى فى حيرة

– الغراب المتفلسف المفكر لا يعدم مخرجا ..

– صدقت .. لن يخيب رجائى ..

– لعل فكرة لمعت فى رأسك

– نعم .. ماذا لو أحفر له فى الارض ثم أضعه فى الحفرة وأواريه التراب .

– ذلك أقصى ما يصل اليه عقل مفكر .. نعم الرأى

– أتقره .. أتراه سليما .

– لست أنا الذى يقره . سيكون ذلك تقليدا ثابتا وعملا خالدا لجميع معاشر العقلاء من الاحياء

(يهبط الغراب فيحفر حفرة يوارى فيها جثة أخيه الغراب النافق .. ثم يعود لصاحبه فوق الشجرة ..)

– هيه .. أراك تعبا

– لكن قلبى قد استراح لقد واريته التراب وحفظته بذلك من عبث الطير والحيوان والحشر ..

– أنظر أنظر ..

– ماذا ؟

– أترى ذلك الانسان الذى كان جالسا تحت الشجرة ..

– نعم نعم أراه .. ماله؟

– قد فعل ما فعلت ... هاهو يحفر الارض .. هاهو يوارى جثة أخيه الميت .. انه كان فى حيرة مثلك من غير شك

– فلما رآنى أوارى جثة أخى اهتدى بى ؟

– تماما .. تماما .. ألم أقل لك ان عملك هذا سيكون ناموسا وتقليدا ثابتا عند العقلاء .

– نعم لقد قلدنا الانسان وهو أرقى المخلوقات ذلك دليل سلامة تفكيرنا ..

– لقد سمعته يردد حين رآك توارى جثة أخيك قولا حزينا

– فماذا قال ؟ ..

– سمعته يقول : ياويلتا أعجزت أن أكون مثل هذا الغراب فأوارى سوأة أخى .

– عجبا .. أنا أعرفه .. أعرف ذلك الانسان ..

– من يكون ؟

– انه صاحب مبدأ ..

– أى مبدأ ..

– مبدأ القوة والعنف .. انه مبتدع شريعة الدم ... انه .. انه .. القاتل الاول


لن تكون إجازتك ممتعة
إلاّ مع
بيبسى كولا
بيبسى كولا
QUALITY
PEPSI-COLA
QUANTITY
لذيذة
كبيرة
بيبسى كولا
١½ قرش





ورد النيل

احسن صابون معطر

انتاج شركة الملح والصودا المصرية

سجل تجارى رقم ٩٦٥ اسكندرية